

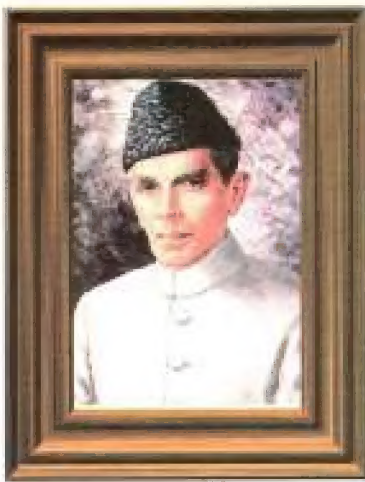
11-12

صحت و جسمانی تعلیم

2018-19



پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور



”تعلیم پاکستان کے لیے زندگی اور موت کا مسئلہ ہے۔ دنیا اتنی جیزی سے ترقی کر رہی ہے کہ تعلیمی میدان میں مطلوبہ پیش رفت کے بغیر ہم نہ صرف اقوام عالم سے پیچھے رہ جائیں گے بلکہ ہو سکتا ہے کہ ہمارا نام و نشان ہی صفحہ ہستی سے مٹ جائے۔“

قائد اعظم محمد علی جناح، بانی پاکستان
(26 ستمبر 1947ء - کراچی)

قومی ترانہ

پاک سرزمین شاد باد کشور حسین شاد باد
تو نشان عزم عالی شان ارض پاکستان
مرکز یقین شاد باد

پاک سرزمین کا نظام قوت اخوت عوام
قوم، ملک، سلطنت پایندہ تابندہ باد
شاد باد منزل مراد

پرچم ستارہ و ہلال رہبر ترقی و کمال
ترجمان ماضی، شان حال جان استقبال

سایہ خدائے ذوالجلال

8320



جعلی کتب کی روک تھام کے لیے پنجاب کرکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور کی دہری کتب کے سرکاری پر مشتمل شکل میں ایک ”خاتمی نشان“ چھپا کر کیا گیا ہے۔ ترجمان کے دیکھنے پر اس نشان میں موجود مولوگرام کا نارنگی رنگ، ہزرنگ میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ اسی طرح مولوگرام کے نیچے موجود سفید جگہ کو سٹے سے گھر چنے پر ”PCTB“ لکھا ظاہر ہوتا ہے۔ تصدیق کے لیے ”خاتمی نشان“ پر دیے گئے کوڈ کو ”8070“ پر ”PCTB(Space)Code No.“ لکھ کر SMS کریں اور انعامی سکیم میں شامل ہوں۔ اگر SMS کے جواب میں ”خاتمی نشان“ پر درج سیریل نمبر موصول ہو تو کتاب اصلی ہے۔ دہری کتب خریدتے وقت یہ ”خاتمی نشان“ ضرور دیکھیں۔ اگر کسی کتاب پر یہ نشان موجود نہ ہو یا اس میں مدد بدل کیا گیا ہو تو ایسی کتاب ہرگز نہ خریدیں۔

صحت و جسمانی تعلیم

(Health & Physical Education)

11-12



پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور

نجلہ حقوق پنجاب کرکولم اینڈ فیکلٹ ہک بورڈ، لاہور محفوظ ہیں۔
قومی ریویو کمیٹی برائے جائزہ کتب نصاب کی تصحیح شدہ

مصنفین:

- 1- مسز صابرہ اعظم : بی۔ اے، ایم۔ ایڈ (پنجاب) ڈپلومہ ان فزیکل ایجوکیشن (کولکٹ)، سرٹیفکیٹ ان فزیکل ایجوکیشن (لیور پول) پی۔ ای۔ ایس (ا) (ریٹائرڈ)
- 2- مسٹری۔ یو۔ خان : بی۔ اے۔ ہائرگریڈ سرٹیفکیٹ چٹائی (مدراں)، سینئر ڈپلومہ ان فزیکل ایجوکیشن (پنجاب) پی ای ایس (ا) (ریٹائرڈ)
- 3- پروفیسر قمر زمان : ایم۔ اے (فزیکل ایجوکیشن)، صدر شعبہ (ہیلتھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن)، ایف۔ سی کالج، لاہور (ریٹائرڈ)

مدیر:

ونگ کمانڈر (ریٹائرڈ) حمید علی صوفی (مرحوم)

نگران:

لیقہ خانم

اصغر علی گل

ڈائریکٹر مسودات: ڈاکٹر مبین اختر

ڈپٹی ڈائریکٹر گرافکس / آرٹس: مانندوجید

ناشر: احمد بیچہ مارٹ لاہور۔

مطبع: محبوب پریس لاہور۔

تاریخ اشاعت	ایڈیشن	طباعت	تعداد اشاعت	قیمت
اپریل 2018ء	اول	18	6,000	121.00

فہرست مضامین

(حصہ اول)

جسمانی تعلیم

نوٹ: باب اول سے پنجم تک گیارہویں جماعت کے لیے

(باب ششم سے ہشتم تک بارہویں جماعت کے لیے)

صفحہ نمبر	عنوانات	الواب	صفحہ نمبر	عنوانات	الواب
4	جسمانی تعلیم کے اغراض و مقاصد	باب دوم	1	جسمانی تعلیم کی تعریف و اہمیت	باب اول
18	معظم کھیل برائے طلباء: فٹ بال، والی بال برائے طالبات: میٹ بال، والی بال	باب چہارم	7	جسمانی سرگرمیوں کا دائرہ کار تعلیمی جتنا سنگ، تفریحی مشاغل	باب سوم
107	کھیلوں کی افادیت کھیلوں میں شرکت کے فوائد	باب ششم	76	کرتی کھیلوں کے ضابطے اور بنیادی مہارتیں برائے طلباء: شاٹ پٹ، ٹرپل چپ، 100x4 میٹر ریپے ریس برائے طالبات: شاٹ پٹ، ڈسکس تھرو، 100x4 میٹر ریپے ریس	باب پنجم
211	کرتی کھیل برائے طلباء: جیولن تھرو، ہائی چپ، 400 میٹر، لاٹک چپ برائے طالبات: جیولن تھرو، ہائی چپ، 400 میٹر، کھلاڑی کے اوصاف	باب ہشتم	110	معظم کھیل برائے طلباء: ہاکی، باسکٹ بال برائے طالبات: بیڈمنٹن، ٹیبل ٹینس	باب ہشتم

(حصہ دوم)

علمِ الصحت

نوٹ: باب اول سے پنجم تک گیارہویں جماعت کے لیے

(باب ششم سے دہم تک بارہویں جماعت کے لیے)

صفحہ نمبر	عنوانات	الہاب	صفحہ نمبر	عنوانات	الہاب
243	انسانی جسم اور اس کی کارکردگی نظام دورانِ خون، نظام تنفس	باب دوم	238	علمِ الصحت کی تعریف اور جسمانی تعلیم کے ساتھ اس کا تعلق	باب اول
261	ابتداء کی طبی امداد کسرتی ضربیں (سافٹ ٹشوز انجریز) اور ہارڈ ٹشوز انجریز	باب چہارم	254	قامت، قاعہ، قاعہ فائس اور ان کی اصلاح	باب سوم
286	جسمانی نظام نظام انہظام، نظام عضلات	باب ششم	279	متعدی امراض کے اسباب اور روک تھام چھپک، لاکڑا کا کڑا، خسرہ، ہیڈ، چہرہ	باب پنجم
304	نشیات اور ان کے اثرات اثیون، نکوٹین، خواب آور گولیاں، مارفیا، سکھیا	باب ہفتم	294	خوراک اور غذا خوراک کے اجزاء، متوازن غذا، مشروبات	باب ہفتم
313	ابتداء کی طبی امداد آگ، زہر، مصنوعی تنفس	باب دہم	307	جنسی حفظانِ صحت	باب نم

جسمانی تعلیم کی تعریف و اہمیت

(Definition & Importance of Physical Education)

جسمانی تعلیم کی تعریف:

- 1- جسمانی تعلیم مکمل تعلیمی عمل کا جزو کامل ہے اور یہ وہ میدان عمل ہے جس کا دائرہ کار ان خاص جسمانی سرگرمیوں کے ذریعے، جو اس مقصد کے لیے منتخب کی گئی ہیں۔ جذباتی، ذہنی، سماجی اور جسمانی طور پر صحت مند شہری بنانے میں مدد و معاون ثابت ہوں۔ چارلس بوتچر (Charles Butcher)۔
- 2- جسمانی تعلیم، علم کا وہ حصہ ہے جو بڑے عضلات کی حرکات اور ان سے متعلقہ رد عمل سے وابستہ ہے۔ جے۔ بی۔ نیش (J. B. Nash)۔
- 3- جسمانی تعلیم، تعلیم کا وہ حصہ ہے جس کا مقصد جسمانی سرگرمیوں کے ذریعے انسان کی مکمل نشوونما سے ہے۔
- 4- جسمانی تعلیم ان تبدیلیوں کا مجموعہ ہے جو کسی فرد واحد میں ان تجربات کی وجہ سے رونما ہوتی ہیں جن کا محور حرکاتی سرگرمیاں ہیں روزالینڈ کسیدی (Rosalind Cassidy)۔
- 5- جسمانی تعلیم میں ایسی منتخب سرگرمیوں پر عمل کیا جاتا ہے۔ جن سے انسانی طرز عمل کے بنانے میں بالیدگی اور ذہنی نشوونما کے تقاضے پورے ہوتے ہیں۔ جان ڈیوی (John Dewey)۔
- 6- جسمانی تعلیم پورے تعلیمی عمل کا لازمی حصہ ہے اور اس کا مقصد جسمانی، ذہنی، جذباتی اور معاشرتی طور پر صحت مند شہری پیدا کرنا ہے۔

جسمانی تعلیم کی اہمیت:

انسان کو ابتدائے آفریقش سے ہی جسمانی اقدار، سرگرمیوں کا احساس تھا۔ زمانہ قدیم میں (تعلیم کی ابتدا سے پہلے) جسمانی سرگرمیاں معاشرے کے مخصوص مقاصد کے لیے استعمال ہوتی تھیں۔ کبھی یہ کارآمد اور مفید مقاصد کے حصول میں کام آتی تھیں اور کبھی بہیمانہ اور مغلطی خواہشات کی تکمیل کے لیے۔ پہلے پہل انسان جسمانی توانائی اپنی ہٹا کی جدوجہد میں، حصول خوراک کے لیے اور بے خطر ماحول سے بچاؤ کے لیے استعمال کرتا تھا اور اپنے احساسات اور جذبات کا اظہار عموماً اختزاعی سرگرمیوں اور ہم آہنگ حرکات کے ذریعے کرتا تھا۔ علاوہ ازیں جنگی تیاریوں میں ایسی جسمانی اقدار مثلاً حصول قوت، قوت برداشت، مہارت تامل اور تیز گامی کو اپناتا تھا۔ یہ حقیقت ہے کہ قدیم روم کی عظیم تہذیب فرصت کے لمحات کے غلط استعمال کی وجہ سے اپنے المناک انجام کو پہنچی۔ ان کے ہاں جسمانی

اور ذہنی انحطاط اس لیے رونما ہوا کہ وہ بے عملی کا شکار ہو گئے اور جانوروں سے بھی بدتر زندگی گزارنے لگے تھے۔ دور حاضر میں تہذیب و تمدن کی روشنی نے دنیا کو منور کر دیا ہے اس لیے یہ سوال ذہن میں ابھرتا ہے کہ کیا اب بھی ہمیں اپنے اور اپنی آنے والی نسلوں کے لیے جسمانی توانائی اور موزونیت کے پروگراموں کی ضرورت ہے؟ بالخصوص اس لیے بھی کہ اب خوراک حاصل کرنے میں چنداں دشواری پیش نہیں آتی اور جنگلیں بھی کم اور طویل وقفے کے بعد ہوتی ہیں۔ نیز درخت کٹ جانے کے باعث جنگلات وحشی جانوروں اور دیگر خطرات سے پاک ہو گئے ہیں اور معاشرے نے شہریت کے سلسلے میں قومی اور بین الاقوامی قوانین وضع کر لیے ہیں، لیکن مندرجہ ذیل وجوہ کے باعث موجودہ دور میں جسمانی تعلیم کی پہلے کی نسبت کہیں زیادہ ضرورت ہے۔

1- دور حاضر میں انسان بے عملی کی زندگی گزار رہا ہے۔ اب پیدل چلنے کی بجائے، ہر جگہ سواری میں سفر کرتا ہے۔ کھڑا رہنے کی بجائے بیٹھا رہتا ہے اور جسمانی سرگرمیوں میں خود حصہ لینے کی بجائے محض تماشا کی بنیاد کافی سمجھتا ہے۔

2- سائنس کی تحقیقات کا دعویٰ ہے کہ جلد ہی خود کار مشینی آلات انسان کا بہت سا کام کرنے لگیں گے، اگر یہ دعویٰ درست ثابت ہوا تو سوال پیدا ہوتا ہے کہ انسان جو ہری توانائی اور خود کار مشینوں کی بدولت حاصل کردہ فائز و وقت کیسے گزارے گا؟ تفریحی مشاغل مثلاً سینما، ٹیلی ویژن، ریڈیو، موٹر کار کی سواری اور ایسے ہی دیگر مشاغل انسان کو ان سب جسمانی فوائد سے محروم کر سکتے ہیں جو مشینی دور سے پہلے اُسے میسر تھے۔ یہی وجہ ہے کہ اب تعلیمی اور جسمانی نوعیت کے مشاغل کی بجائے ہمارے ذہن تخریب کاری اور پریشان کن تفکرات اور دیگر دنیاوی مسائل کی آماجگاہ بننے جا رہے ہیں۔ ایک طاقتور قوم کی تشکیل کے لیے معاشرے پر ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ وہ اس امر کا خیال رکھے کہ اس کے افراد اپنے فارغ اوقات صحت مند مشاغل اور فلاحی کاموں میں صرف کریں۔

3- دور جدید کی مہذب سوسائٹی میں بیشتر جرائم عموماً نو عمر افراد کرتے ہیں جس کی سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ وہ غیر معمولی حرکات کے ذریعے اپنی برتری کا مظاہرہ کرنا چاہتے ہیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اکثر چوری، ڈاکے، لوٹ مار، دھوکہ بازی اور اقدام قتل جیسے جرائم میں ملوث ہو جاتے ہیں۔ ایسی صورت حال سے دوچار قوم اپنے حالات کی اصلاح کے لیے پولیس کی تعداد بڑھاتی ہے یا قوی وسائل کو خیل خانوں اور بحالیاتی اداروں پر صرف کرتی ہے۔

4- موجودہ دور کے انسان کے لیے اس کے گرد و پیش کے حالات اُسے نفرت، پریشانی اور خوف سے دوچار کرتے ہیں اور وہ اپنے ساتھیوں سے نسبتاً زیادہ مشاہرے کے حصول اور مالی بہتری کی جدوجہد میں بھی شامل ہے اس لیے وہ اپنے اعصابی نظام اور جذبات کو ہم آہنگ کرنے میں دشواری محسوس کرتا ہے حالانکہ اس کے جذبات اور اعصابی نظام زمانہ قدیم کے انسان جیسے ہی ہیں۔

عہد قدیم میں انسان کا سب سے بڑا فرض اپنے اور اپنے گھرانے کے لیے خوراک مہیا کرنا اور مخالف عناصر سے بچاؤ کرنا ہوتا تھا۔ چنانچہ اس کا بیشتر وقت بیرون خانہ مشاغل میں گزرتا تھا۔ ان مشاغل کی بدولت اس کا جسمانی اور اعصابی نظام ہم آہنگ ہو جاتا تھا۔ اس کے برعکس آج کل انسان ذہنی پریشانی کا شکار ہے۔ وہ عموماً مدلل کے عارضہ، گروے کی بیماریاں، فاقہ اور معدے کے ناسور کا ستایا ہوا ہے۔ چنانچہ وہ آسانی سے اعصابی کمزوری کا نشانہ بن جاتا ہے۔

بیشتر ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ آج کل مندرجہ بالا قسم کی بیماریوں میں نسبتاً زیادہ لوگ مبتلا ہو رہے ہیں اور جب تک جدید بود و باش میں ذہنی تناؤ کم نہیں ہوتا زندگی دو بھر رہے گی۔ چنانچہ ضرورت اس امر کی ہے کہ متوازن اور موزوں منصوبہ بندی کے تحت جسمانی تندرستی

کے لائحہ عمل مرتب کیے جائیں اور انسان کی صحت کے انحطاط کو روکا جائے۔ نتیجتاً یہ کہا جاسکتا ہے کہ جسمانی تعلیم بیک وقت سائنس بھی ہے اور فن بھی۔ حرکت کے قوانین، جسمانی اعضا کے فعل اور ان کے ردِ عمل کے اثرات، جسمانی تعلیم کو سائنس کا درجہ دیتے ہیں اور کھیل، اختراعی سرگرمیاں، جنسائٹک اور حرکات کا ماہراندہ عمل اسے فن کا رہنما بناتے ہیں۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ طلبہ کو معیاری قامت، جسمانی سرگرمیوں میں مہارت، اعضا اور پٹھوں کے صحت مندانہ افعال، بیماریوں سے بچاؤ اور تفریحی سرگرمیوں کی اہمیت ذہن نشین کرائی جائے کیونکہ یہ جسمانی تعلیم کا حصہ ہیں، اگر ایسا ہو تو افراد پر یقیناً صحت مندانہ اثر ہوگا۔ یہ بات ملحوظ خاطر رہنی چاہیے کہ کھیل اور ورزش فقط سکول اور کالج کے طالب علموں کے لیے ہی نہیں ہیں بلکہ ضعیف العمر سے قطع نظر سب افراد کی زندگی کا معمول ہونا چاہیے، کیونکہ ان کی بدولت جسمانی قوت میں ترقی، شہریت کا شعور اور فارغ التحصالت کا صحت مندانہ استعمال ظہور پذیر ہوتا ہے۔

☆☆☆☆☆

جسمانی تعلیم کے اغراض و مقاصد

(Aims & Objectives of Physical Education)

مہذب ممالک میں مفکرین نے جسمانی تعلیم سے متعلق بہت سے تجربات اور تحقیقات کیں اور اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ جسمانی تعلیم علم کا ضروری حصہ ہے۔ چنانچہ جسمانی سرگرمیاں نہ صرف تعلیمی پروگرام کا اہم جزو قرار دی گئیں بلکہ اس کا دائرہ کار اور اغراض و مقاصد بھی متعین کیے گئے ہیں۔

تمام علوم کا بنیادی مقصد فرد کو بھرپور زندگی گزارنے کے قابل بنانا ہے لیکن جسمانی تعلیم کے مقاصد نسبتاً زیادہ واضح ہیں کیونکہ یہ فرد کی جسمانی، ذہنی، سماجی اور جذباتی نشوونما کے ذریعے فرد کو معاشرے کا اہم رکن بناتی ہے اور اپنے جواز کو ثابت کرنے کے لیے ان مقاصد کی تکمیل کرتی ہے جس سے ایک فرد کی نشوونما کے سارے پہلو آ جا کر ہوتے ہیں۔

دائرہ کار:

جسمانی تعلیم میں بنیادی پہلو حرکت ہے جو کہ نہ صرف پیدائش سے موت تک چلتی ہے بلکہ بیماری اور معذوری میں بھی اس پر خاص توجہ دی جاتی ہے۔ حرکاتی اصول کے لیے تمام مکاتب کے پروگرام - تفریحی مراکز اور تمام شفا خانے اسی بنیاد پر ہوتے ہیں۔ جسمانی تعلیم کا تعلق خود کار اور با مقصد حرکت سے ہے جو محنت اور مشقت سے کی جاتی ہے۔

غرض و غایت:

1- خود کار مشینوں کی ایجاد:

زمانہ جاہلیت میں مشینوں کی ایجادات نہ ہونے کے برابر تھیں اور تمام لوگ جسمانی اعضا ہی کو حرکت میں لا کر زندگی کے سب کام کیا کرتے تھے۔ اس لیے انسان کو نہ تو جسمانی مشاغل کی ضرورت / رغبت تھی اور نہ ہی اُن کے پاس فالتو وقت تھا لیکن آج کا دور مشینی دور ہے۔ حرکت اور جسمانی مشاغل نہ ہونے کے برابر ہیں جس کی وجہ سے مسلسل جسمانی کارکردگی متاثر ہو رہی ہے۔ ان حالات میں جسمانی تعلیم نہایت مفید اور کارگر ثابت ہوتی ہے۔

2- ذہنی اور جسمانی نشوونما:

جسمانی سرگرمیوں میں حصہ لینے سے انسان کی ذہنی و جسمانی طور پر متوازن نشوونما ہوتی ہے اور وہ مختلف شعبہ ہائے زندگی میں احسن طریقے سے ترقی کی منازل طے کر لیتا ہے۔

3- قانون کا احترام:

جسمانی تعلیم کھیل کے ذریعے ایسے مواقع پیدا کرتی ہے جس سے قواعد و ضوابط کی پابندی اور قانون کا احترام کرنا کھلاڑی کے لیے لازمی بن جاتا ہے بلکہ کھلاڑی میں قواعد و ضوابط کی پابندی اور قانون کے احترام کی عادت پڑ جاتی ہے چنانچہ عملی زندگی میں وہ اس عادت کی بدولت ایک اچھا شہری ثابت ہوتا ہے۔

4- قدرتی صلاحیتوں کا اُجاگر ہونا:

قدرتی صلاحیتیں ہر انسان کے اندر ہوتی ہیں اور اکثر لوگ ان سے باخبر نہیں ہوتے، چنانچہ وہ ان صلاحیتوں کا بھرپور فائدہ نہیں اٹھا سکتے لیکن جسمانی تعلیم کے مشاغل میں حصہ لے کر انسان ان صلاحیتوں کو اُجاگر کر کے معاشرے میں اپنا موثر مقام پیدا کر لیتے ہیں۔

5- بے راہ روی کا ازالہ:

موجودہ دور میں معاشرہ بری طرح برائیوں میں گھرا ہوا ہے، ان حالات میں ایسی سرگرمیاں معاشرے کو سنوارنے کا ذریعہ بن سکتی ہیں۔

6- بیماریوں سے بچاؤ:

جسمانی سرگرمیوں میں حصہ نہ لینے کی وجہ سے لوگ مختلف پیچیدہ بیماریوں میں مبتلا ہو رہے ہیں تو ہمیں بھی ترقی یافتہ ممالک کی طرح جسمانی تعلیم کو نظر انداز نہیں کرنا چاہیے کیونکہ بیرونی ممالک میں جسمانی تعلیم کو میڈیکل کی تعلیم کے بعد دوسرا درجہ دیا جاتا ہے۔ مثل مشہور ہے کہ جس ملک اور قوم کے کھیل کے میدان آباد ہوتے ہیں اس کے ہسپتال غیر آباد ہوتے ہیں اور جس کے کھیل کے میدان غیر آباد ہوتے ہیں اس کے ہسپتال آباد ہوتے ہیں۔

مقاصد:

تمام انسانوں کو اپنے اجسام کو حرکت میں لانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ حرکت وہ ذریعہ ہے جس سے جسمانی تعلیم اپنے مقاصد کو حصول عمل میں لاتی ہے۔ زندگی کے ہر موڑ پر انسان بھاگنے، چلنے، لٹکنے، چڑھنے، کودنے، چھٹکنے اور چھلانگ لگانے میں مصروف نظر آتا ہے اور یہی حرکات خوشی، تفریح، جسمانی مضبوطی، سماجی و جنس باقی سکون، بات چیت اور انسان کی مکمل نشوونما اور اس کی ترقی میں مدد دیتی ہیں۔ حرکت جسمانی تعلیم کی بنیاد ہے اور حرکت کا عمل کردار کی تعمیر میں معاونت کا سبب بنتا ہے۔

جسمانی تعلیم کے مقاصد سے مراد مثالی و تصوراتی مقاصد ہیں جو آخر کار نتیجے کے طور پر حاصل ہوتے ہیں منظم جسمانی سرگرمیوں کا مقصد زندگی کی ترقی میں حدود درجے کی شرکت ہے جس میں حرکت اور اس سے متعلقہ رد عمل اور کارگزاری شامل ہو جو کہ اس مقصد کے حصول کے لیے کی جاتی ہیں (یہاں ہمارا مقصد منظم جسمانی سرگرمیوں سے ہے) جسمانی تعلیم انہی مقاصد کا چناؤ کرتی ہے۔ جس کا انسانی رویے میں مستقل تبدیلی سے تعلق ہو اور مناسب تعلیم، تجربے سے حاصل کیے جاسکتے ہیں۔

جسمانی سرگرمیوں سے جسم کا تمام نظام بہتر بنانا تاکہ وہ بہتر کارکردگی کا مظاہر کرے۔

- ii- جسم اور ذہن کی متوازن نشوونما سے شخصیت کا ارتقا۔
- iii- پسند و اور کمزور لوگوں کے حقوق کا احترام کرنا نیز دیانت داری، ہمدردی اور رواداری وغیرہ کا مظاہرہ کرنا۔
- iv- مثبت سرگرمیوں کی بدولت فرصت کے اوقات کو مفید اور بامقصد بنانا۔
- v- طلباء کو منصوبہ بندی اور مربوط "پروگرام" کے ذریعے سے رہنمائی و تربیت کے مواقع فراہم کرتی ہے۔
- vi- سماجی و جذباتی تربیت کرنا۔
- vii- اجتماعی کوششوں اور اجتماعی و فطرت کی تربیت کرنا۔
- viii- تعلیم کے ذریعے حفاظتی بنیادوں پر صحت مندانہ عادات پیدا کرنا۔
- ix- شخصیت و کردار کی نشوونما اجتماعی کوشش، اجتماعی و فطرت کی کاراست دکھانا۔
- x- جسمانی نشوونما اور جسمانی قوت بڑھانے کا موقع فراہم کرنا۔
- xi- جذبات کی تربیت کے ذریعے ایک کھلاڑی کو جذباتی اظہار کا سلیقہ سکھانا۔
- xii- جسمانی سرگرمیوں میں شرکت کی بدولت گھٹے ہوئے جذبات سے نجات حاصل کرنا۔
- xiii- دماغی نشوونما کے طریقہ کار سے آگاہی، عمدہ و حکمت عملی اور کھیلوں کے ذریعے نشوونما کے عمل کو بڑھانا۔
- xiv- جمہوری عمل میں معاونت، کلاس روم بلکہ تمام کاموں میں طلباء کی شرکت اور منصوبہ بندی میں مدد دینا۔
- xv- اصلاحی ورزشوں کے ذریعے قاضی شخص کی اصلاح کرنا۔
- xvi- اجتماعی سرگرمیوں کی بدولت جذباتی تعاون کو فروغ دینا۔
- xvii- پشوں اور اعصاب کی مناسب نشوونما کرنا۔
- xviii- اچھے اور باوقار شہری بنانے میں معاونت کرنا۔

اسلام اور جسمانی تعلیم

اسلامی معاشرے میں بھی ہر فرد کی ذہنی، جسمانی، سماجی اور عملی زندگی کی تمام تر ضروریوں کو پورا کرنے کے لیے ایک خاص حدود میں رہ کر سرگرمیوں کے ذریعے تربیت دی جاتی ہے اس کا سب سے بڑا ثبوت یہ ہے کہ تمام اسلامی عبادات میں حرکت ایک اہم جزو ہے۔ دوران نماز قیام، رکوع، سجدہ، قعدہ کی مخصوص حرکات کو مد نظر رکھا جاتا ہے۔

احکام الہی اور احادیث مبارکہ سے بھی یہ شواہد ملتے ہیں جیسا کہ سورہ بقرہ میں فرمان الہی ہے۔ (آیت نمبر 247)

ترجمہ: اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے "اس کو تم پر برگزیدہ کیا کیونکہ وہ عقل و علم اور جسمانی قوت و طاقت میں بہتر ہے"

فرمان نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ہے کہ

1- "خلاقوہ مومن کمزور مومن سے بڑھ کر ہے"

2- "تمہارے جسم کا تم پر حق ہے"

جسمانی سرگرمیوں کا دائرہ کار

(الف) تعلیمی جمناسٹک (Educational Gymnastic)

جمناسٹک کی اصطلاح یونانی لفظ Gymnazain سے لی گئی ہے جس کے لفظی معنی برہنہ حالت کے ہیں۔ اس لفظی مناسبت سے ورزش کرنے کے کمرے/ہال کو جمنیوریم Gymnasium کہتے ہیں۔ یونانیوں کے نزدیک برہنہ حالت میں مختلف حرکات یا کرتب کرنے سے ان کے دیوی یا دیوتا خوش ہوتے ہیں۔ اسی مناسبت سے جمناسٹک کو (Naked Art) عریاں فن کا نام دیا گیا تھا۔ زمانے کی ترقی کے ساتھ ساتھ ان حرکات کی افادیت بڑھتی گئی اور انہیں کھیلوں کی تیاری خصوصاً تھلیٹکس کی بنیادی مہارتوں میں برتری حاصل کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا رہا اور بعد ازاں ان حرکات کو جمناسٹک کا نام دیا گیا۔

جمناسٹک انگریزی زبان کا لفظ ہے جس کے معنی جسمانی تربیت کی ورزشیں ہیں یعنی روزمرہ کی وہ حرکات جو انسان کسی خاص مقصد کے تحت سرانجام دیتا ہے (مثلاً طاقت، پلک اور قوت برداشت پیدا کرنے کے لیے) لیکن جدید دور میں سائنس کی ترقی کے ساتھ ساتھ انسانی تحقیق نے انسانی حرکات کے محرکات کو بھی مد نظر رکھا اور ان حرکات کو سائنسی اور تعلیمی درجہ دے دیا گیا ہے۔

جدید دور میں جمناسٹک کے ساتھ لفظ تعلیم کے اضافے نے اس کے مفہوم کو مزید اجاگر کر دیا۔ چنانچہ تعلیمی جمناسٹک ایسی حرکات کو کہا جانے لگا جو سوچ سمجھ کر کسی خاص مقصد سے کی جائیں اور جو انسان میں طاقت، پلک اور قوت برداشت کے ساتھ بھرتی عضلاتی اور اعصابی ہم آہنگی اور ذہنی توازن پیدا کرے تاکہ کوئی بھی یا مقصد اور محرک زندگی گزارنے کے قابل ہو سکے۔

عمر و قامت اور ہڈت حرکات کا دار و مدار بہت حد تک مضبوط اور لچکدار جسم پر ہوتا ہے اگر عضلات یا مٹھے کمزور ہوں تو جسم توازن اور سنبھل ہونے کی بجائے بے ڈول ہو جاتا ہے۔ لہذا تعلیمی جمناسٹک پر توجہ دے کر بچوں کی نشوونما انہی سرگرمیوں کے ذریعے کی جائے تاکہ قامت درست رہے اور جسم میں چستی پیدا ہو اور وہ ہر کام بھرتی اور مستعدی سے کر سکیں۔

اہل یونان کی قدیم تہذیب میں جمناسٹک کی اصطلاح مستعمل تھی۔ زمانہ قدیم میں یونانیوں نے عی سب سے پہلے جسمانی تعلیم کی اہمیت کو تسلیم کیا اور ایسی ورزش گاہیں تعمیر کیں جہاں لڑکے لڑکیاں، مرد اور خواتین ورزش کے ذریعے اپنے جسم کی ہم آہنگی اور توانائی کی مہارتیں حاصل کرتے تھے، لیکن یونانیوں میں یہ اصطلاح بہت وسیع معنوں میں استعمال ہوتی تھی اور اس میں کھیل کی تمام سرگرمیاں شامل ہوتی تھیں۔

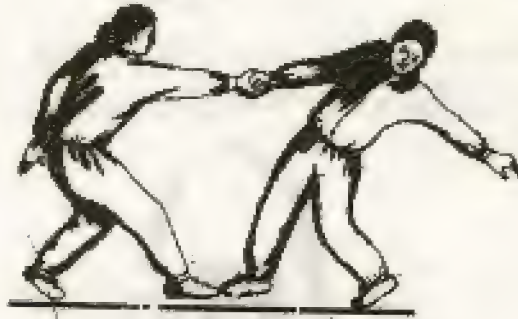
جرمن لوگوں نے جب جمناسٹک کی ورزشیں شروع کیں تو انہوں نے ورزشی آلات بھی استعمال کرنے شروع کر دیے۔ ان کا مقصد یہ تھا کہ ان سرگرمیوں کو زیادہ سے زیادہ دلچسپ بنایا جائے۔ تعلیمی جمناسٹک کی کئی قسم کی ورزشیں بیسویں صدی میں انگلستان اور یورپ کے دیگر ممالک میں رائج ہو گئیں کیونکہ وہ لوگ ڈرل (Drill) اور جسمانی تربیت (Physical Training) کی بجائے جمناسٹک کو فروغ دینا چاہتے تھے۔ سکولوں میں ایسی کسرتی سرگرمیوں کے ذریعے افراد کے جسم کو تربیت دے کر زیادہ تندرست بنانا مقصود تھا چونکہ اس سے پہلے وہاں کھڑے ہونے کی پوزیشن سے آزادانہ ورزشیں عام طور پر سکولوں میں ساز و سامان کے بغیر کروائی

جاتی تھیں۔ اس لیے بچوں میں ان کے لیے کوئی دلچسپی پیدا نہ ہوئی اور نہ ہی یہ ترغیب کا باعث بنیں۔ تعلیمی جناسٹک کی ضروریات و حقیقت اس لیے محسوس کی گئی کہ اس کے بانیوں کو یقین تھا کہ یہ کسرتیں بے فائدہ ہوں گی اور نشوونما میں مدد دیتی ہیں۔
تعلیمی جناسٹک کے فوائد:

- 1- جناسٹک یا کسرتیں جسم کے بالائی حصے میں توانائی بڑھاتی ہیں اور دیگر حصوں کو مضبوط بناتی ہیں۔
 - 2- جسمانی حرکات میں ہم آہنگی پیدا کرتی ہیں اور جسم میں جاذبیت اور چلک پیدا کرتی ہیں۔ 3- دلیر بناتی ہیں۔
 - 4- جسمانی سرگرمیوں کے لیے دلچسپی بڑھ جاتی ہے۔ 5- ہر جسم کے چیلنج کا مقابلہ کرنے کی جرات پیدا ہوتی ہے۔
 - 6- قوت و مشاہدہ اور تجربہ بڑھتا ہے اور انہیں تسکین ملتی ہے۔ 7- طمانیت اور خود اعتمادی حاصل ہوتی ہے۔
 - 8- جسمانی مہارتوں کو ترقی دینے کے مواقع ملتے ہیں۔ 9- فطری صلاحیتیں آجاکر ہوتی ہیں۔
 - 10- ذاتی قابلیت اور خود اعتمادی کا جائزہ لینے کے طریقے میسر آتے ہیں۔ 11- اپنے آپ پر قابو پانے کی اہلیت پیدا ہوتی ہے۔
 - 12- اگر صلاحیت کم اور شرمیلان زیادہ ہو تو جناسٹک سے خود اعتمادی حاصل ہو جاتی ہے۔
 - 13- اگر کسرت کے لیے طریقہ انتخاب کرنے کا موقع یا وقت دیا جائے تو ہر مشکل سرگرمی انجام دینے اور چیلنج کے مقابلے کے لیے تیار ہو جانے کی ہمت پیدا ہوتی ہے۔ 14- قوت برداشت، ٹھہرتی اور توانائی بڑھتی ہے۔
 - 15- جناسٹک دلوں پیدا کرنے میں اپنا جواب نہیں رکھتی۔ تعلیمی جناسٹک کی مشقوں میں جسم کو دھکیٹنے، کھینچنے، اچھلنے، کودنے، اوپر چڑھنے، ہمارے وغیرہ کی مشقیں کرائی جاتی ہیں۔
- نیز جسم کو موڑنے یا بل دینے کی مہارتیں بھی سکھائی جاتی ہیں۔ کئی مشقیں ہمارے روزمرہ کے کام کی اقدار سے براہ راست وابستہ ہیں۔ اس مفہوم میں ایسی حرکات کو بروئے کار لایا جاتا ہے، مثلاً پکڑنا، اٹھانا، لے جانا، رکھنا یا جسم کی درست حالتیں مثلاً بیٹھنا، کھڑے ہونا وغیرہ اور توازن کو برقرار رکھنے کے طریقے سکھائے جاتے ہیں۔
- تعلیمی جناسٹک میں تربیت یافتہ افراد حادثات میں بہت سی چیزوں سے بچ جاتے ہیں، مثلاً نیچے گرے ہوئے جسم کو بخوبی سنبھال لیتے ہیں اور گرنے کے خوف پر غالب آ جاتے ہیں لیکن ان میں کمال حاصل کرنے کے لیے لگاتار مشق اور تجربہ نہایت ضروری ہے جو ہمیں چوکس اور خوش دل کرنے میں مدد و معاون ثابت ہوتے ہیں۔
- تعلیمی جناسٹک کا جدید نظریہ یہ ہے کہ افراد کی اس نیچ پر رہنمائی کی جائے اور ترغیب دی جائے کہ وہ ایسی سرگرمیوں میں شرکت کر کے یہ محسوس کرنے لگیں کہ وہ کیا کچھ سیکھ چکے ہیں اور کیا کچھ سیکھنا باقی ہے۔
- تعلیمی جناسٹک کا ہر ایک سبق مندرجہ ذیل حرکات پر مشتمل ہوتا ہے۔
- 1- جسم گرم کرنے والی آزادانہ سرگرمیاں (Warming up Activities): کوئی آسان سرگرمی جو کہ بچوں کو پیچیدہ جسم کی جسمانی حرکات کے لیے تیار کرے یا کوئی ایسی ورزش جو دوران خون کو تیز کرے، تربیت کے شروع میں شامل کر لینی چاہیے، مثلاً اچھلنا، کودنا، تیز چلنا، تعاقب کرنا، کسی چیز کو اچھال کر ٹھونکا، گیند پھینکنا، دوپچٹا، دوڑنا، ناچنا، دائرے میں باری باری چلنا یا دوڑنا وغیرہ۔ یہ ابتدائی آسان ورزشیں جسم گرم کرنے والی سرگرمیاں کہلاتی ہیں۔

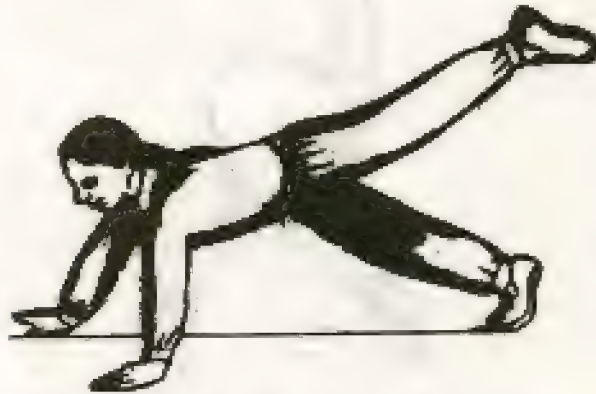
2- جسم کے مختلف حصوں کو حرکت دینے والی سرگرمیاں (Body Movements):

- (الف) جوڑوں کی ورزشیں: یعنی وہ سرگرمیاں جو جوڑوں کو زیادہ سے زیادہ حرکت میں لائیں، عضلات کو مضبوط بنائیں اور توازن قائم رکھنے میں مدد دیں، مثلاً اُچھلنا، کودنا، اُچھل کر پاؤں سامنے، پیچھے اور پہلو کی طرف رکھنا، رسی کودنا، ستارہ کودنا، گیند کودنا اور رخ بدلتے ہوئے تین تین دفعہ گیند کودنا وغیرہ۔
- (ب) ٹانگوں کی ورزشیں: گھٹنوں کے بل جھکنا، اُٹھنا، اُکڑوں بیٹھ کر آگے پیچھے کودنا، چت لیٹ کر ٹانگیں اُٹھانا اور نیچے لے جانا، بچوں پر کھڑے ہونا وغیرہ۔



ایک ہاتھ سے ساتھی کو کھینچنا

- (ج) کندھے اور بازوؤں کی ورزشیں: بازو کو کھینچ کر موڑنا اور باہر کی طرف پھیلانا (دوڑا تو بیٹھے ہوئے) بازو دوا کرے کی شکل میں گھمانا، بازو اوپر پہلوؤں کی طرف اُٹھانا، ساتھی کو ایک ہاتھ سے کھینچنا، بازو پھیلانا، جھلانا، موڑنا وغیرہ۔
- (د) دھڑ کے بالائی حصے کی ورزشیں: ان میں سر اور گردن بھی شامل ہیں۔ سر آگے، پیچھے اور پہلو کو گراتا، جھکانا، دباننا، موڑنا (پاؤں کھول کر کھڑے ہوئے) دھڑ سامنے جھکانا اور تالی بجانا، (اوندھے لیٹے ہوئے) دھڑ اوپر اُٹھانا اور گردن کو پیچھے کی طرف دباننا، نگا تار کتنی کے ساتھ دھڑ آگے جھکانا اور گردن کو پیچھے کی طرف دباننا اور دھڑ کو سیدھا کرنا، (چوپایہ کھڑے ہوئے) ٹانگ اوپر جھلانا۔



(چوپایہ کھڑے ہوئے) ٹانگ اوپر جھلانا



(چت لینے) ٹانگیں اوپر اٹھانا

- (۱) پیٹ کی ورزشیں: (چت لینے ہوئے) ٹانگیں اوپر اٹھانا، (چو پایہ کھڑے ہوئے) باری باری دونوں ٹانگوں کو پیچھے پھیلانا، (گھٹے پاؤں کھڑے ہوئے) جھک کر سامنے زمین چھونا، دونوں پاؤں کے درمیان ہتھیلی کی پشت سے زمین کو چھونا۔



ہتھیلی کی پشت سے دونوں پاؤں کے درمیان کی زمین کو چھونا

- (۲) پہلو کی ورزشیں: (گھٹے پاؤں کھڑے ہوئے) دھڑ پہلو کو جھکاتے ہوئے ہاتھوں سے گھٹے کو چھونا، (بازو پہلوؤں کی

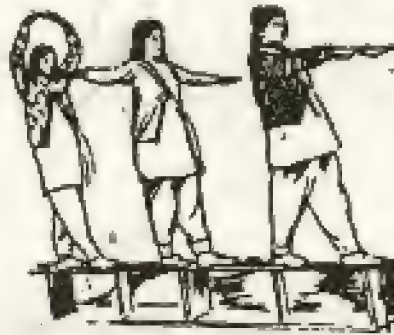


ہاتھ سے مخالف گھٹے کو باہر کی جانب چھونا

طرف پھیلا کر کھلے پاؤں کھڑے ہوئے) دھڑوائیں بائیں موڑنا، (بازو اوپر اٹھائے ہوئے) دھڑ پھلو کو کرانا، دھڑ گھمانا، (آلتی پالتی مار کر بیٹھے ہوئے) کان سے مخالف گھٹنا چھوٹا، (کھلے پاؤں کھڑے ہوئے) دھڑ پھلو کو جھکا کر مخالف ہاتھ سے نچنے کو باہر کی جانب پھوٹا۔

(ز) توازن کی ورزشیں: (بچوں کے بل بیٹھے ہوئے) آگے پیچھے اچھلنا کودنا۔

(ایک ناگہ پر کھڑے ہوئے) دوسرا گھٹنا اٹھا کر دونوں ہاتھوں سے ناگہ کو تھامنا، بچوں کے بل کبیر پر چلنا، ایڑیوں کے بل چلنا، بازو سامنے بھلاتے ہوئے ایک ناگہ اٹھانا، پیچ پر چڑھ کر آگے پیچھے اور پھلو کی طرف قدم لینا۔



پیچ پر چلنا

(ح) لٹکنے کی ورزشیں (Hanging Exercises):

”ہیم“ (Beam) سے لٹکے ہوئے۔

(i) جسم کو آگے پیچھے یا دائیں بائیں جھلانا۔ (ii) پھلو کی طرف ہاتھوں کے بل چلنا پھو۔

(iii) جسم کو ”ہیم“ کے اوپر کی طرف تھوڑی سی اٹھانا۔

(iv) (رسم پکڑے ہوئے) اوپر چڑھنا، نیچے اترنا یا جھولنا۔



سامنے کی جانب قلابازی لگانا

(ط) جسم کو لچکدار اور مٹھرنے والی سرگرمیاں (Agility Exercises):

بنیادی طور پر یہ ورزشیں چھاتیوں، پنجوں اور فرش پر کردائی جاتی ہیں تاکہ جسم میں کاسٹیت، ہیم آنگلی اور کچک پیدا کی جاسکے۔ ان میں مندرجہ ذیل سرگرمیاں شامل کی جاتی ہیں۔ سامنے کی طرف قلابازی (Forward Roll)، پیچھے کی طرف قلابازی (Backward Roll)۔

ہاتھوں کے بل پیسے جیسا چکر یا پیسہ چکر (Cart Wheel)، دونوں پاؤں سے کود کر قلابازی



لگتا (Dive & Roll) اور "ہیڈ سپرنگ" (Head Spring) لڑکوں کے لیے سوزوں ہیں۔ مخصوص نشان پر کھڑے ہو کر آگے چھلانگ لگتا (Standing Long Jump)۔ "بچہ پر خرگوش کود" (Bunny Hop)، متوازی لکیروں پر سے زینہ کود، "مینڈک کود" (Frog Jump)، سامنے اور پیچھے کی طرف قلابازی لگتا (Forward & Backward Roll)، ہاتھوں کے بل کھڑا ہونا (Hand Stand)، سر کے بل کھڑا ہونا (Head Stand)، غوطہ لگا کر قلابازی لگتا (Dive and Roll)۔

3- گروہی سرگرمیاں (Group Activities):

یہ سرگرمیاں عموماً مختلف آلات پر (جنہیں مختص کردہ جگہوں پر رکھا جاتا ہے) یا ان کے بغیر چار، پانچ یا چھ کے گروہ میں کروائی جاتی ہیں۔ ہر گروہ مخصوص شدہ سرگرمی کے لئے ان "سرکٹس" (Circuits) کو باری باری استعمال کرتا ہے۔ ایسی حرکات خود اعتمادی، ہم آہنگی، سبک رفتاری، توانائی اور جرأت پیدا کرنے کا باعث بنتی ہیں۔

ان سرگرمیوں میں کھلاڑی کو اپنی توجہ چار باتوں پر مرکوز رکھنا ہوتی ہے:

(الف) طریقہ (ب) عمل (ج) پرواز / اڑان (د) زمین پر واپسی

گروہی سرگرمیوں میں انہی اور پیکور محرکوں کے علاوہ رے پر چڑھنا، اترنا، اونچا اچھل کر "وائٹنگ ہارس" (Vaulting Horse) کو ٹانگیں دوپلوں بازوؤں کے اندر یا باہر رکھتے ہوئے پار کرنا (Through and Astride)، انہی بار (Horizontal Bar) اور متوازی بار (Parallel Bar) پر آگے پیچھے جھولنا صرف لڑکوں کے لیے ہے۔

4- سکون، اختتام (Warm Down):

جیسا کہ نام سے ظاہر ہے، ایسی سرگرمیاں جو کہ تنفس اور دوران خون کے نظام کو جوش اور تیزی پیدا کرنے والی کھیلوں کے بعد

اصل حالت میں لائیں اور تسکین دیں۔ یہ بے سکون خاتے کے لیے کی جاتی ہیں، کیونکہ ایسی سرگرمیوں کا تسکین انگیز اثر ہوتا ہے۔ ان میں آہستہ آہستہ چلنا یا دوڑنا یا کھڑے ہو کر یا بیٹھ کر دھیمی رفتار سے جسم میں ٹپک پیدا کرنے والی سرگرمیوں کا اعادہ کرنا، ناٹکیں پھیلا کر بیٹھنا، ایٹنا، غیر و شامل ہیں۔

تفریحی مشاغل:

فرصت کے اوقات (Leisure Time):

لفظ لیئر (Leisure) لاطینی لفظ "لایسیر" (Lisera) سے اخذ کیا گیا ہے جس کے معنی فارغ ہونے کے ہیں۔ "اوت رومنی" (Ott Romney) کے مطابق فرصت کے اوقات سے مراد منتخب کردہ وقت کا وہ حصہ ہے جو ضروریات زندگی کے حصول سے مبرا ہو اور ہر کسی شخص کو اپنی پسند کے مطابق استعمال میں لانے کے لیے میسر ہو۔ اس نے ایک دن کو مندرجہ ذیل تین بڑے حصوں میں تقسیم کیا ہے:

(الف) حیاتیاتی ضروریات: یہ وہ وقت ہے جو جو دستی قائم رکھنے کے لیے ضروری ہے مثلاً کھانا، سونا، شخص صفائی وغیرہ یہ عرصہ تقریباً 10 گھنٹوں پر مشتمل ہوتا ہے۔

(ب) معاشی ضروریات: یہ حصول روزگار کے لیے ضروری ہے۔ یہ عرصہ تقریباً 10 گھنٹے پر مشتمل ہے (اس میں آمدورفت بھی شامل ہے)۔

(ج) فراغت کے اوقات: ان کے علاوہ جو باقی بچے والے تقریباً چار گھنٹے ہیں یہ ہر شخص کی صوابدید پر منحصر ہے کہ وہ انہیں کیسے گزارتا ہے۔

فارغ وقت (Free Time) اور فرصت کے اوقات (Leisure Time) دونوں ایک ہی نہیں۔ بلکہ فرصت کے اوقات فارغ وقت کا وہ مخصوص حصہ ہے جو فرصت کے اوقات میں کی جانے والی سرگرمیوں کے لیے مخصوص کیا جاتا ہے۔ اسی طرح اکثر لوگ فرصت کے اوقات اور فرصت میں بھی تمیز نہیں کرتے حالانکہ فرصت کے اوقات ایک وقتی جز ہے جبکہ فرصت ایک خاص حالت (State) میں ہونا ہوتا ہے۔

"چارلس براؤٹ بل" (Charles Bright Bill) نے فرصت کے اوقات کو یوں بیان کیا ہے کہ یہ وہ فالتو اور فارغ وقت ہے جس کے دوران کوئی شخص اپنی مرضی کے مطابق جو بھی کرنا چاہے کر سکتا ہے۔ ارسطو نے بہت پہلے کہا تھا کہ فرصت ان تمام اشیا میں سب سے افضل ہے جن کا انسان مالک ہے۔ اس وقت کے دوران وہ اپنی پسند کی کوئی چیز تخلیق کر سکتا ہے کھیل میں شامل ہو سکتا ہے یا کسی ایسی سرگرمی میں حصہ لے سکتا ہے جس سے اس کی شخصیت میں نکھار پیدا ہو اور اسے ذہنی سکون اور طہانیت قلب حاصل ہو۔

"تھامس جی ڈسمنڈ" (Thomas G. Desmond) نے ایک دفعہ کہا تھا کہ فرصت کا وقت بہت اچھا دوست ہے اگر آپ اسے صحیح انداز سے استعمال کرنا جانتے ہیں اور یہ ایک خوفناک دشمن ہے اگر آپ اسے نامناسب طریقہ سے استعمال کریں، اگر انسان نے اسی طرح کی مشینی ترقی چارٹی رکھی تو اس کا سب سے بڑا مسئلہ فرصت یا فالتو وقت کے استعمال سے متعلق ہوگا۔ یہ وقت انسان کی زندگی پر بہت زیادہ اثر انداز ہوتا ہے۔ فرصت کے اوقات میں اضافے سے پیدا شدہ اثرات معاشرے سے ختم نہیں کیے جاسکتے بلکہ صحیح فیصلے سے بہتر اور مثبت نتائج حاصل کیے جاسکتے ہیں۔

تفریح (Recreation):

یہ بھی لاطینی لفظ "ریکریر" (Recreate) سے ماخوذ ہے جس کے معنی "نیا بنانا" کھولنے کی طاقت کی بحالی، تازہ دم ہونا یا دوبارہ جنم لینا وغیرہ۔ چارلس بٹلر (George Buttlr) نے تفریح کی تعریف یوں کی ہے "فرصت کے اوقات میں ایسی کوئی بھی سرگرمی یا تجربہ جس میں کوئی شخص اپنی مرضی اور پسند سے شامل ہو اور جس سے اُسے ذاتی طور پر راحت، اطمینان اور خوشی حاصل ہو"۔

"ہرلڈ میر" (Herold Meyer) کے مطابق "تفریح فرصت کے اوقات کے دوران کسی بھی ایسی سرگرمی میں اراونا شامل ہونا ہے۔ جس کی بنیادی خواہش کا محرک اس سے خوشی، اطمینان اور سکون قلب حاصل کرنا ہو"۔

تفریح ان سرگرمیوں سے متعلقہ ہے جن میں کوئی شخص ایسے اوقات کے دوران شرکت کرے جو کام کے علاوہ ہوں اور وہ ان میں اپنی پسند اور مرضی سے حصہ لے۔ ان سرگرمیوں میں شرکت کا محرک اس کی اندرونی خواہش کی تکمیل ہے جن سے اسے پُر تسکین اور سکون پرور تجربہ حاصل ہو اور اسکی جسمانی، جذباتی، سماجی اور جمالیاتی ذوق کے پہلوؤں کی نشوونما میں بڑھاوا پیدا ہو۔ تفریح ہمیشہ مندرجہ ذیل امور سے وابستہ ہوتی ہے۔

(الف) فرصت کے اوقات: کوئی بھی تفریحی سرگرمی صرف فرصت کے اوقات میں ہی کی جانی ضروری ہے۔ اس نقطہ نظر سے کام کسی شخص کی تفریح میں شامل نہیں۔

(ب) پُر اطلب اور پُر تسکین: ناشرکا کے لیے اس کا پُر اطلب اور تسکین کا حامل ہونا ضروری ہے۔ اس میں شامل ہونے کا محرک صرف ذاتی خوشی، سکون اور اطمینان ہیں نہ کہ مادی فائدہ۔

(ج) رضا کارانہ شرکت: کسی بھی تفریحی سرگرمی میں شرکت کسی خواہش کے تحت نہیں کی جانی چاہیے بلکہ انفرادی طور پر براہ راست شامل ہونا ضروری ہے۔

(د) تعمیری: تفریح کا تعمیری اور مثبت اثرات کا حامل ہونا ضروری ہے نہ کہ یہ شرکا کے لیے جسمانی اور سماجی طور پر مضر ہو۔ یہ نہ صرف فرد واحد کے لیے جامع اور صحت مند ہے بلکہ اس معاشرہ کے لیے بھی فائدہ مند ہے جس کا وہ حصہ ہے۔

(ه) حیاتیاتی ضروریات سے متبادر وہ زندگی قائم رکھنے والی ضروریات مثلاً کھانا پینا، سونا وغیرہ کے علاوہ ہے، اگر کوئی شخص "پینک" پر جائے جہاں کھانا بھی دیا جائے تو اس کے ساتھ سماجی تفریحی تکمیل اور دوسری ایسی گروہی سرگرمیوں کا ہونا بھی لازمی ہے۔

تفریح کے مقاصد:

- i- انسان کی تخلیقی اظہار کی تکمیل کا بنیادی ذریعہ ہے۔
 - ii- مکمل صحت میں بڑھاوا پیدا کرتا ہے (جسمانی، ذہنی، جذباتی اور سماجی)۔
 - iii- دورِ حاضر میں انسانی زندگی پر پڑنے والے تناؤ یا کھپاؤ کو دور کرنے کا موثر ترین ذریعہ ہے۔
 - iv- اجتماعی اور ذاتی طرز زندگی کو بہتر اور موثر بنانے کے ساتھ ساتھ ایک اچھا شہری بنانا اور جمہوریت کی جڑوں کو مضبوط کرنا ہے۔
 - v- کسی شخص کا وہ بن جانا جس کا وہ اہل ہو۔ اس کی دلچسپی کو پورا کرنے کے ساتھ ساتھ اس کی ہنرمندی میں کھار پیدا کرنا اور
- فادریغ وقت کا مثبت انداز سے استعمال ہے۔

تفریح کے ذریعے انسانی شخصیت کے مختلف پہلوؤں کی نشوونما:

1- صحت کی نشوونما (Health Development):

کسی شخص کی صحت کا دار و مدار بہت حد تک کام اور فرصت کے اوقات کے دوران کی جانے والی سرگرمیوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس کی جسمانی، ذہنی، جذباتی اور روحانی صحت کا انحصار اس بات پر ہے کہ وہ اپنا فارغ وقت کیسے گزارتا ہے۔ تفریحی مشاغل کی مختلف اقسام ہیں جو شرکاء کی عضوی صحت میں بڑھاوے کے ساتھ ساتھ کام سے پیدا شدہ تناؤ سے چھٹکارہ حاصل کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ تفریحی سرگرمیاں انفرادی اور گروہی سطح پر ترتیب دی جاتی ہیں۔ جن کی بدولت بہتر سماجی تعلقات استوار ہو جاتے ہیں۔ اس وجہ سے شرکاء کی صحت کے سماجی اور روحانی پہلوؤں کی نشوونما میں مدد ملتی ہے۔ (عوامی تفریحی پروگرام صرف سخت محنت، معمول کے روزمرہ کے کام کاج کی تھکن اور یوریت دور کرنے کے لیے ہوتے ہیں)۔

2- انسانی تعلقات (Human Relations):

تفریح انسانی زندگی کو معنی خیز بنانے میں بڑی اہم ہے۔ تفریحی پروگرام میں شرکت درج ذیل خوبیوں کو اجاگر کرنے میں بہت ہی اہم کردار ادا کرتی ہے، مثلاً جرأت، مدد و انصاف، قوت برداشت، رواداری، تحمل مزاحمتی، مساوی برتاؤ، دیانتداری وغیرہ۔ کھیل کے دوران یا کسی تفریحی سرگرمی میں شرکت کرنے سے شرکاء کے رویے اور انداز فکر میں مثبت تبدیلی پیدا ہوتی ہے، مثلاً اچھے تعلقات میں بڑھاوا، سماجی اشتراک، گروہی وفاداری، دوسروں کے حقوق کا خیال رکھنا وغیرہ۔ مؤثر اور کارآمد خاندانی تفریح کے ذریعے اجتماعی یکجہتی کی جڑیں مزید مضبوط ہوں گی اور کسی خاص ادارے سے تعلق رکھنے کی بنا پر انفرادی طور پر پہچانے جائیں گے۔

3- شہریت کی نشوونما (Civic Development):

یہ تفریح کا ایک قاطبی قدر مقصد ہے جو مختلف ذریعوں سے کسی علاقہ کی پوری آبادی کی نشوونما میں مدد ملتا ہے، جیسے کسی بھی عوامی تفریحی منصوبہ میں ہر خاص و عام کو رنگ، نسل، عقیدہ یا معاشی حیثیت اور مرتبے کو بالائے طاق رکھتے ہوئے شرکت کے لیے آمادہ کر لینے سے حاصل ہوتا ہے۔ تفریحی سرگرمیوں میں شرکت سے لوگوں کا چال چلن، اور اخلاق بہتر بنانے میں مدد ملتی ہے۔ جس کی وجہ سے جرائم میں کمی واقع ہوتی ہے اور نوجوان نسل کے لیے ایسا سازگار ماحول پیدا ہو جاتا ہے کہ وہ بھی کسی تعمیری اور مفید سرگرمی میں حصہ لے سکتے ہیں اور کسی فرد کی انفرادی نشوونما کے ساتھ ساتھ اسے کارآمد اور معزز شہری بھی بنا دیتی ہے اسے کسی بھی ایسی سرگرمی میں جس کے اثرات منفی ہوں یا اسے سماج دشمن سرگرمی کے طور پر دیکھا جاتا ہو، شرکت کرنے سے گریز کرنا چاہیے۔

4- شخصی نشوونما (Self Development):

تفریح پروگراموں میں شرکت کی بنا پر اس کی اہلیت کے مختلف پہلوؤں میں اضافہ ہو جاتا ہے، مثلاً (الف) متوازن شخصیت کی نشوونما (ب) تخلیق کرنے کی خواہش جو ناک، موسیقی، رقص، فنون لطیفہ وغیرہ سے پوری کی جاسکتی ہے۔ ان میں شمولیت کسی مادی فائدے کے لیے نہیں کی جاتی بلکہ خوشی حاصل کرنے اور لطف اندوز ہونے کی خاطر کی جاتی ہے۔ تفریحی سرگرمیوں میں شرکت کی بدولت مہارت اور ہنرمندی میں بھی اضافہ ہوتا ہے اور انسان کی پوشیدہ خوبیوں کو اجاگر ہونے کا موقع ملتا ہے۔ جن سے اس کی شخصیت کی بہتر اور مکمل طور پر نشوونما ہو سکتی ہے۔

تفریحی مشاغل کی اقسام:

موجودہ مشینی معاشرہ میں موثر اور کارآمد تفریح بہت ہی اہم ہے۔ ہر طرح کی تفریح سرگرم (Active) نہیں ہوتی۔ سرگرم جسمانی تفریح اپنی پہچانی خودیوں کی وجہ سے نہایت ہی ضروری ہے۔ تفریح بنیادی طور پر دو طرح کی ہوتی ہے:

(الف) غیر سرگرم تفریح (Passive Recreation)

(ب) شرکت پائی یا سرگرم تفریح (Active Recreation)

بہت سے لوگوں میں غیر سرگرم تفریح اتنی ہی مقبول ہے جتنی ان کی جیب اجازت دیتی ہو۔ ان میں بہت سے کھیل ایسے بھی ہیں جو تماشائیوں کے لیے خاص کشش اور دلچسپی رکھتے ہیں۔ سنسنی خیز اور معرکہ آمیز کھیلوں کو دیکھنے سے انسان کو دبے ہوئے جذبات سے چھٹکارا حاصل ہوتا ہے اور انہیں خوشی سے معمور کرو دیتی ہیں۔ کھیل کے دوران وہ خوشی سے کودتے، چلاتے، تالیاں بجاتے اور مختلف انداز سے اپنے دبے ہوئے جذبات کا اظہار کرتے ہیں۔ انکے علاوہ بہت سی دوسری تفریحی سرگرمیاں ہیں جن میں ٹانگ، موسیقی، ڈرامائی کھیل، مطالعہ کرنا، ٹی وی دیکھنا اور ریڈیو سننا وغیرہ۔ لیکن ان کے فوائد کے باوجود بھی ان میں اکٹھے ملنے جلنے اور حقیقی شرکت جیسی خوشی حاصل نہیں ہو سکتی۔ کھیل ہر شخص کی زندگی کا اہم ترین حصہ ہے اور کوئی بھی سرگرمی پوری طرح سے تفریح کے دائرہ کار میں اس وقت تک شامل تصور نہیں ہو سکتی جب تک کہ اس میں کھیل کی مناسبت سے شامل نہ ہو جائے۔ خوشی اور تسکین کسی سرگرمی میں صرف شرکت کرنے سے ہی ملتی ہے کسی بھی سرگرمی کا تفریح کے دائرہ کار کا اہل بننے کے لیے ضروری ہے کہ یہ اس میں شرکت کرنے والے شخص پر مثبت اثرات پیدا کرے، اس کی خوشی میں اضافہ کرے، اسے سکون اور اطمینان مہیا کرے، لیکن بہت سے مشاغل ایسے بھی ہیں جو صرف لطف اندوزی، وقت کاٹنے اور وقت کو ضائع کرنے کے مترادف ہوتے ہیں اور درحقیقت یہ فائدہ دینے کی بجائے نقصان دیتے ہیں اور اس شخص کی خوشی اور ولولے کو دوبالا کرنے کی بجائے تھکن اور اکتاہٹ پیدا کر دیتے ہیں۔

تفریحی مشاغل بہت سی اقسام کے ہیں اور ان میں سے بہت سے ایسے بھی ہیں جو کسی خاص وقت پر کسی شخص کے لیے تفریحی سرگرمی بن جاتے ہیں جو سرگرمی ایک شخص کے لیے تفریح مہیا کرتی ہے، ہو سکتا ہے وہ دوسرے کے لیے ایسا کرنے سے قاصر ہو، یا کوئی سرگرمی کسی خاص وقت پر تفریح مہیا کرتی ہے لیکن دوسرے وقت پر ایسا نہیں کر پاتی کیونکہ ہر سرگرمی کسی شخص کے لیے مختلف اوقات پر مختلف اہمیت کی حامل ہے، مثلاً ایک شخص جو جسمانی مشقت سے تھک کر بچ رہا ہو جائے اس کے لیے سخت زور دار جسمانی تفریح کی ضرورت نہیں جبکہ ذہنی اور جذباتی طور پر تھکا ہوا انسان زیادہ سوچ بچار کرنے والی سرگرمی کو پسند نہیں کرے گا۔ عام طور پر تفریح مختلف قسم کی اشکال اپنا کر کسی شخص کی زندگی میں توازن پیدا کر دیتی ہے۔ اس لیے تفریحی سرگرمیاں مختلف اقسام کی ہونی چاہئیں تاکہ معاشرے کے ہر فرد کی ضرورت کو پورا کر سکیں۔ ان تفریحی سرگرمیوں کی مندرجہ ذیل گروہ بندی کی جاسکتی ہے۔

- | | |
|---------------------------------|-------------------------|
| (i) باضابطہ کھیلیں | (ii) آؤٹ ڈور سرگرمیاں |
| (iii) ٹانگ | (iv) فنون لطیفہ |
| (v) موسیقی | (vi) رقص |
| (vii) فرصت کے مخصوص مشغلات | (viii) رضا کارانہ خدمات |
| (ix) سچش انٹنس (Special Events) | (x) مختصر قات |

تفریحی سرگرمیوں کا دائرہ کار صرف جسمانی سرگرمیوں تک محدود نہیں بلکہ بہت سے دوسرے مشاغل ایسے بھی ہیں جن میں لوگ فرصت کے دوران حصہ لیتے ہیں، لیکن کسی فرد یا گروہ کو ہا مقصد اور مؤثر تفریح صرف منصوبہ بندی کردہ پروگرام سے ہی حاصل ہو سکتی ہے۔ ان میں مندرجہ ذیل تین عناصر کا ہونا لازمی ہے:

(i) پروگرام کی نسبت سے منصوبہ بندی۔

(ii) سہولیات۔

(iii) تربیت یافتہ قیادت۔

اگر ان میں سے کسی ایک میں بھی کمی ہو تو تفریحی پروگرام کی افادیت پر یقینی منفی اثرات مرتب ہوں گے۔



منظم کھیل

(The Organized Games)

فٹ بال (Football):

”فٹ بال“ یا ”ساکر“ (Soccer) دنیا کا مقبول ترین کھیل ہے اور ساری دنیا میں اسے مختلف اشکال کی گیندوں اور طریقوں سے کھیلا جاتا ہے۔ ان سب میں سے ”ایسوسی ایشن فٹ بال“ (Association Football) یا ”ساکر“ زیادہ مشہور و مقبول ہے۔ جس میں گیارہ مرد یا خواتین گیند کو پاؤں سے ”کنک“ (Kick) یا ”ڈریبل“ (Dribble) کرتے ہوئے یا ہاتھوں اور بازوؤں کے علاوہ جسم کے کسی بھی حصہ سے کھیتے ہوئے مخالف کی گول پوسٹوں کے درمیان میں اور ”کراس بار“ (Cross bar) کے نیچے سے گزرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ یہ کھیل لمبے اور چھوٹے قدم کے کھلاڑیوں کے لیے یکساں موزوں ہے کیونکہ اس میں کارکردگی کا انحصار ان کی مہارت پر ہے نہ کہ ان کی جسامت پر۔ یہ اندازہ لگایا گیا ہے کہ فٹ بال کا کھلاڑی پورے کھیل کے دوران 12 سے 16 کلومیٹر کا فاصلہ دوڑتا ہے۔ اس کھیل کی شروعات کے متعلق کوئی واضح ثبوت نہیں ملے لیکن بہت جگہوں پر اس کے ایک ساتھ کھیلے جانے کے شواہد موجود ہیں اور یہ زمانہ قدیم میں کھیلی جانے والی کھیل ”ہارپاسٹرم“ (Harpastrum) کی تبدیلی شدہ شکل یا اس سے ماخوذ ہے جس میں ایک ہمدی کی گول گیند کو ہاتھوں اور پاؤں سے مار کر کھیلا جاتا تھا اور اس میں پورے کے پورے علاقے کی آبادی حصہ لیتی تھی۔ رومی اس کھیل کو اپنے فوجیوں کو فٹ رکھنے کے لئے استعمال کرتے تھے اور جب انہوں نے انگلستان پر دھاوا بولا تو وہ اس کھیل کو بھی اپنے ساتھ وہاں لے گئے۔ یہ خیال کیا جاتا ہے کہ فٹ بال اسی کھیل کی موجودہ شکل ہے اور جب انگریز فوج برصغیر پاک و ہند پر قابض ہوئی تو یہ کھیل ان کے ذریعے یہاں بھی روشناس ہو گیا۔ شروع شروع میں انگریز فوجی آپس میں کھیل کھیل کرتے تھے اور ہندوستانی فوجی جوان اسے دیکھا کرتے تھے اس طرح رفتہ رفتہ یہ کھیل انہوں نے بھی سیکھ لیا اور یہ عوام میں مقبول ہو گیا۔

کھیل کا میدان (Playing Ground):

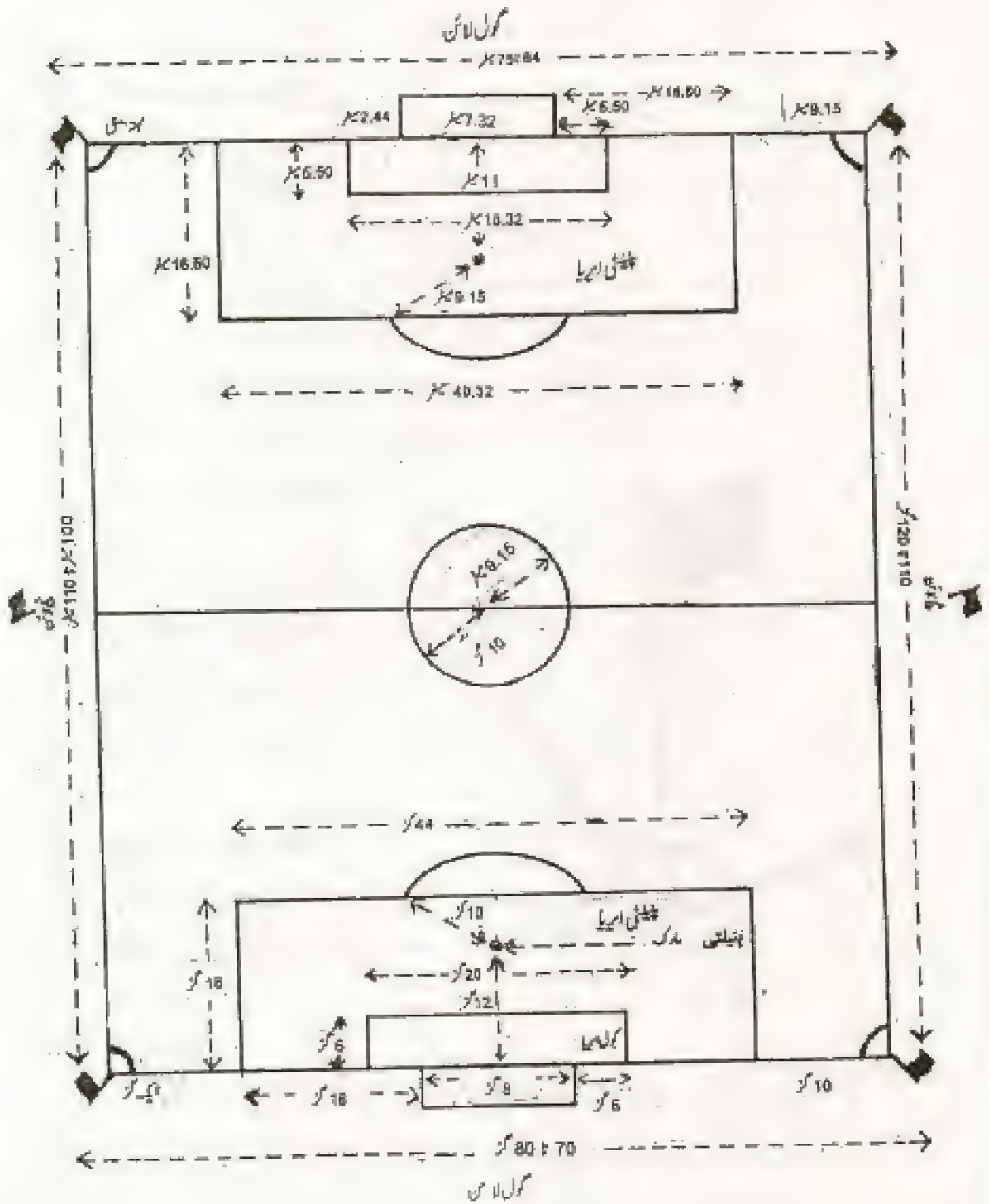
فٹ بال کا میدان مستطیل ہونا لازمی ہے۔ جس کی ”ٹیچ لائنز“ (Touch Lines) کی لمبائی گول لائنز (Goal Lines) سے زیادہ ہوگی۔ اس کی زیادہ سے زیادہ لمبائی 120 میٹر (130 گز) اور کم سے کم 90 میٹر (100 گز) اور چوڑائی زیادہ سے زیادہ 90 میٹر (100 گز) اور کم سے کم 45 میٹر (50 گز) ہوگی۔ بین الاقوامی مقابلوں میں میدان کی لمبائی 110 میٹر (120 گز) سے زیادہ اور 100 میٹر (110 گز) سے کم اور چوڑائی 75 میٹر (80 گز) سے زیادہ اور 64 میٹر (70 گز) سے کم نہیں ہوگی۔

کھیل کے میدان میں نشانات (Field Marking):

کھیل کے میدان کی حد بندی ایسی کلیروں سے کی جاتی ہے جن کی چوڑائی 12 سینٹی میٹر (5 انچ) سے زیادہ نہ ہو۔ انکی لمبائی کے رخ کی کلیروں کو ”ٹیچ لائنز“ جب کہ چوڑائی کی کلیروں کو ”گول لائنز“ کہتے ہیں۔ ”ہاف وے لائن“ (Halfway Line) اسے دو برابر حصوں میں تقسیم کرتی ہے۔ جس کے مرکز میں ”سنٹر مارک“ (Centre Mark) لگایا جاتا ہے۔ ”سنٹر مارک“ کے گرد 9.15 میٹر (10 گز) نصف قطر کا دائرہ لگایا جاتا ہے۔ ہر کونے کی قوس یا ”کارنر آرک“ سے 9.15 میٹر (10 گز) کی دوری پر گول لائن کے باہر کی جانب ایک نشان لگایا جائے گا جس کا مقصد یہ ہے کہ ”کارنر کنک“ کے دوران تمام دفاعی کھلاڑی گیند سے 9.15 میٹر

سے کم فاصلے پر کھڑے ہونے نہ پائیں۔

فٹ بال گراؤنڈ کا خاکہ



”گول ایریا“ (Goal Area):

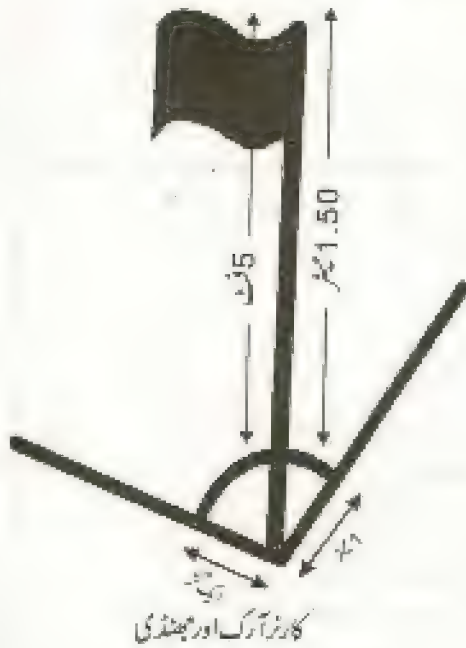
گول پوسٹ کے اندرونی کناروں سے گول لائن پر 5.50 میٹر (6 گز) کے فاصلے پر 5.50 میٹر (6 گز) لمبی لکیریں میدان کے اندر کی طرف عموداً کھینچیں اور ان کے سروں کو گول لائن کے متوازی آپس میں ملا دیں۔ یہ رقبہ 5.50 میٹر X 18.32 میٹر (6 گز X 20 گز) ہوگا ان تین طرف لکیروں اور ”گول لائن“ سے گھرا ہوا گول ایریا کہلاتا ہے۔

پینلٹی ایریا (Penalty Area):

گول پوسٹ کے اندرونی کناروں سے گول لائن پر 16.50 میٹر (18 گز) کے فاصلے پر عموداً 18.50 میٹر (18 گز) لمبی لکیریں میدان کے اندر کی طرف کھینچیں اور ان کے سروں کو ”گول لائن“ کے متوازی آپس میں ملا دیں۔ یہ رقبہ 16.50 میٹر X 40.32 میٹر (18 گز X 44 گز) ہوگا جو تین طرف سے ان لکیروں سے اور چوتھی طرف سے گول لائن سے گھرا ہوا گول ایریا کہلائے گیا۔ ہر ”پینلٹی ایریا“ میں ”گول لائن“ کے وسط سے اور اس کے عموداً 11 میٹر (12 گز) کے فاصلے پر میدان کے اندر ایک نشان لگایا جاتا ہے جسے ”پینلٹی مارک“ (Penalty Mark) کہتے ہیں۔ پینلٹی مارک سے 9.15 میٹر (10 گز) نصف قطر کی ایک قوس پینلٹی ایریا سے باہر لگائی جائے گی تاکہ ”پینلٹی ٹک“ لگائے جانے کے وقت ٹک کرنے والے کھلاڑی اور دفاعی گول کیپر کے علاوہ دوسرے تمام کھلاڑی اس قوس اور ”پینلٹی ایریا“ سے باہر رہیں۔

جھنڈیوں کے ڈنڈے (Flag Posts):

کھیل کے میدان میں ہر کونے پر ایک ایک جھنڈی لگائی جائے گی۔ اس کے ذمہ سے کاٹا ہوا پر کاہر لوک دائرہ میں ہونا چاہیے اور اس کی اونچائی 1.50 میٹر (5 فٹ) سے کم نہیں ہونی چاہیے۔ ”ہاف وے لائن“ کے دونوں سروں پر، مگر ”سج لائن“ سے کم از کم 1 میٹر (1 گز) کے فاصلے پر بھی جھنڈیاں لگائی جاسکتی ہیں۔



”کارنر آرک“ (Corner Arc):

کھیل کے میدان کے ہر کونے پر 1 میٹر (1 گز) نصف قطر کے ایک چوتھائی دائرے میدان کے اندر لگائے جاتے ہیں۔

”گولز“ (Goals):

گول دو کھمبوں یا ”آپ رائٹ پوسٹس“ (Upright Posts) اور ایک ”کراس بار“ پر مشتمل ہوتا ہے اور انہیں دونوں ”گول لائنز“ کے درمیان میں اس طرح لگایا جاتا ہے کہ ان کے کھمبے میدان کے کونوں سے ایک برابر فاصلے پر ہوں۔ کھمبوں کا درمیانی

فاصلہ 7.32 میٹر (8 میٹر) ہوتا ہے۔ ”کراس باز“ کی چٹائی سطح کی اونچائی زمین سے 2.44 میٹر ہوگی۔ ”گول پوسٹ“ اور ”کراس باز“ کی گہرائی اور چوڑائی ایک جیسی ہی ہونی چاہیے اور یہ کسی بھی صورت میں 12 سینٹی میٹر (5 انچ) سے زیادہ نہ ہو۔ گول لائن کی چوڑائی بھی ”گول پوسٹ“ اور ”کراس باز“ کی چوڑائی کے برابر ہونی چاہیے۔ ”گول پوسٹ“ اور ”کراس باز“ کے پیچھے جال اس طرح لگائے جائیں کہ ”گول کیپر“ آزادانہ حرکت کر سکے۔ گول نگزی، دھماکے یا کسی بھی موزوں مادے اور کسی بھی شکل کے ہمارے چا سکتے ہیں، یعنی چٹور، گول، مستطیل یا بیضی وغیرہ۔ ان کا رنگ سفید ہونا لازمی ہے۔ کھلاڑیوں کی سلامتی اور حفاظت کے پیش نظر انہیں زمین میں مضبوطی سے پوسٹ کیا جائے گا۔

گیند (Ball):

یہ شکل میں گول ہے اور چمڑے یا کسی موزوں مادے کا بنا ہوا ہوتا ہے۔ اس کا وزن 410 گرام (14 اونس) سے 450 گرام (16 اونس) تک ہو سکتا ہے اور محیط 68 سینٹی میٹر (27 انچ) سے لے کر 70 سینٹی میٹر (28 انچ) تک ہوتا ہے۔ کھیل کے دوران صرف ریفری کی اجازت سے ہی گیند تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ دوران کھیل اگر گیندنا کارہ ہو جائے یا چھٹ جائے تو کھیل کا دوبارہ اجرا اسی جگہ پر نیا گیند دونوں ٹیموں کے درمیان کرنا کر کیا جائے گا۔

کھلاڑی (Player):

ہر ایک ٹیم میں زیادہ سے زیادہ گیارہ کھیلنے والے کھلاڑی ہوں گے۔ جن میں سے ایک گول کیپر ہو گا۔ میچ اس وقت تک شروع نہیں ہو سکتا جب تک کہ دونوں ٹیموں کے کم از کم سات سات کھلاڑی موجود نہ ہوں اور کھیل اس وقت ختم کر دیا جائے گا جب کسی ٹیم کے کھلاڑی سات سے کم ہو جائیں۔

کھلاڑی تبدیل کرنا (Substitution):

بین الاقوامی فٹ بال فیڈریشن کے زیر اہتمام ہونے والے ٹورنامنٹس میں ہر ٹیم کو ایک میچ میں تین کھلاڑی تبدیل کرنے کی اجازت ہوتی ہے۔ لیکن دوسرے مقابلوں میں ہر میچ میں تین سے سات کھلاڑی تبدیل کرنے کی اجازت ہے۔ یہ تنظیمیں پر منحصر ہے کہ وہ کتنے کھلاڑیوں کو تبدیل کرنے کی اجازت دیتے ہیں۔

کھلاڑی تبدیل کرنے کا طریقہ (Substitution's Method):

تبدیل کئے جانے والے کھلاڑیوں کے نام میچ شروع ہونے سے پیشتر ریفری کو دیے جانے ضروری ہیں۔ جب اور جس کھلاڑی کو تبدیل کرنا مقصود ہو۔ ریفری کو اس امر کی اطلاع پیشگی دینا لازمی ہے۔ کھلاڑی صرف اس صورت میں میدان میں داخل ہو سکتا ہے جب ریفری کھلاڑی کو اندر آنے کا اشارہ کرے۔ متبادل کھلاڑی ”ہاف وے لائن“ کے نزدیک سے گراؤنڈ میں داخل ہوگا۔ تبدیل شدہ کھلاڑی کھیل میں دوبارہ شامل نہیں کیا جاتا اور نہ ہی کھیل کے بقیہ دوران میں اس کے متبادل کو تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ ریفری کو پیشگی اطلاع دینے کے بعد ٹیم کا کوئی بھی کھلاڑی بطور ”گول کیپر“ تبدیل ہو سکتا ہے۔ ریفری کی اجازت کے بغیر اگر کوئی متبادل کھلاڑی کھیل کے میدان میں داخل ہو جائے یا کوئی کھلاڑی بطور گول کیپر تبدیل ہو جائے تو ضابطہ شکن کھلاڑی کو اختتام کرنے کے ساتھ

ساتھ پیلا کارڈ بھی دکھایا جائے گا۔ اس کے بعد کھیل کا اجراء اس جگہ پر گیند کو دونوں ٹیموں کے درمیان گرا کر کیا جائے گا۔

کھلاڑیوں کا ساز و سامان (The Players' Equipment):

کھلاڑیوں کے لئے لازمی ہے کہ وہ جرسی یا قمیض، ٹیکر، لمبی جرابیں، "شن گارڈ" (Shin Guard) اور ہونٹ پین کر کھیلیں۔ کھلاڑی کوئی ایسی چیز پین کر کھیل میں حصہ نہیں لے گا جو دوسروں کیلئے خطرناک ہو (اس میں ہر قسم کے زیورات بھی شامل ہیں) "ھنگر" پوری طرح جرابوں سے ڈھکے ہوئے چائٹس اور یہ بڑا پلاٹک یا ایسے ہی کسی موزوں مادے کے بنے ہوئے ہوں تاکہ کھلاڑی کو چوٹ سے بچا سکیں۔ گول کپڑے کے لباس کا رنگ دیگر کھلاڑیوں، ریفری اور اسسٹنٹ ریفری سے مختلف ہونا چاہیے۔ اس ضابطہ کی خلاف ورزی کی صورت میں جب بھی کھیل وقتی طور پر رُکے تو ریفری متعلقہ کھلاڑی کو کھیل کے میدان سے اس وقت تک کے لیے باہر بھیج دے گا جب تک وہ اپنا پہناوا متعین کردہ ضوابط کے مطابق درست نہ کر لے۔ ایسا کھلاڑی ریفری کی اجازت کے بغیر کھیل میں دوبارہ شامل نہیں ہو سکتا۔ اس سلسلے میں اگر ریفری کسی کھلاڑی کو متنبہ کرے اور اس کے ساتھ ساتھ پیلا کارڈ بھی دکھائے تو اس صورت میں کھیل کا اجراء مخالف ٹیم یا واسطہ ٹک (Indirect Kick) سے کرے گی۔

"آفیشلز" اور ان کے فرائض (Officials: Duties):

ریفری (Referee):

ہر میچ کے لئے ایک ریفری کا تقرر ضروری ہے۔ اس کے فرائض میں کھیل کے ضوابط کو نافذ کرنا اور متنازعہ امور پر فیصلہ دینا شامل ہے۔ ریفری کا فیصلہ باطل سمجھا جاتا ہے۔ وہ نائب ریفریوں کی مدد سے میچ کو کنٹرول کرتا ہے۔ کھیل شروع ہونے سے پہلے وہ اس بات کی تصدیق کرتا ہے کہ کھلاڑیوں کے لباس اور کھیل میں استعمال ہونے والے گیند ضوابط کے مطابق ہیں۔ وہ کھیل کے دوران فیہ کے وقت کا حساب رکھے گا۔

☆ کھیل میں بیرونی مداخلت یا تاسازگار حالات کی بنا پر کھیل کو وقتی طور پر روک سکتا ہے یا معطل کر سکتا ہے۔

☆ اگر کوئی کھلاڑی زخمی ہو جائے تو وہ کھیل کو وقتی طور پر بند کر کے اسے میدان سے باہر بھیجے گا بندہ بست کرے گا، لیکن اگر کھلاڑی زیادہ زخمی نہیں ہوا تو وہ سیٹی بجانے میں اس وقت تک تاخیر کرے گا جب تک کہ کھیل وقتی طور پر خود بخود رُک نہ جائے، لیکن اگر کسی کھلاڑی کو حادثہ سے چوٹ لگ جائے یا اس کا خون بہہ رہا ہو تو ابتدائی طبی امداد کیلئے جتنی بھی جلدی ممکن ہو۔ اسے کھیل کے میدان سے باہر لے جایا جائے۔

☆ ضابطہ ضمنی کو اس وقت تک نظر انداز کر دینا جب تک وہ سمجھے کہ اس سے ضابطہ ضمنی سے مخالف ٹیم کو فائدہ پہنچ رہا ہو لیکن اگر یہ ایسا ثابت نہ ہو جائے تو وہ اصل بے ضابطگی کی سزا دے گا۔

☆ ضابطہ ضمنی کی تعمیل اور نوعیت کی بنا پر کھلاڑی کو متنبہ کرنے کے علاوہ کھیل سے باہر بھیج دینا ہے لیکن یہ ضروری نہیں کہ وہ اس پر فوری عمل درآمد کرے بلکہ اسے اس میں اس وقت تک تاخیر کرنا چاہیے جب تک کہ کھیل وقتی طور پر رُک نہ جائے۔

☆ وہ کسی ایسے آفیشل کے خلاف تادیبی کارروائی کرنے کا اختیار رکھتا ہے جو اپنے فرائض صحیح انداز اور غیر جانبداری سے ادا نہ کر رہا

ہو۔ وہ اسے علاقہ بدر بھی کر سکتا ہے۔

کسی بھی ایسے واقعہ کو جسے وہ خود دیکھ نہ پایا ہو تو وہ اسسٹنٹ ریفری کے مشورہ پر عمل کر سکتا ہے۔

وہ کسی بھی غیر متعلقہ شخص کو کھیل کے میدان میں داخل ہونے نہیں دے گا۔

کھیل کے اختتام پر متعلقہ ارباب اختیار کو کھیل کی رپورٹ جس میں کسی کھلاڑی یا ٹیم آفیشل کو نامناسب رویہ کی بنا پر دی گئی سزا یا کوئی اہم واقعہ جو کھیل سے پہلے، دوران میں یا اس کے بعد پیش آیا ہو لکھ کر دے گا۔

ریفری کا کھیل سے متعلقہ فیصلہ حتمی ہوتا ہے، تاہم کھیل کے دوبارہ اجراء سے پہلے اگر وہ محسوس کرے کہ اس کا فیصلہ حقیقت پر مبنی نہیں تھا تو وہ اسے تبدیل کرنے میں با اختیار ہے۔

”اسسٹنٹ ریفری“ (Assistant Referee):

کھیل میں دو اسسٹنٹ ریفریز مقرر کیے جاتے ہیں۔ ان دونوں کے پاس ایک ایک جھنڈی ہوگی۔ وہ کھیل کے دوران سرزد ہونے والی بے ضابطگیوں کی نشاندہی جھنڈی کے مخصوص اشاروں سے کریں گے۔ ان کے فرائض میں مندرجہ ذیل امور میں ریفری کی معاونت کرنا ہے، لیکن ریفری کے لیے یہ ضروری نہیں کہ وہ انکے ہر فیصلے اور مشورے کو قبول کرے۔

گیند کھیل کے میدان سے باہر چلے جانے کی صورت میں اس امر کی نشاندہی کرنا کہ ”کارنر کک“، ”گول کک“ یا ”تھرو ان“ کس ٹیم نے کرنا ہے۔

”آف سائڈ“ کے ضابطے کے لحاظ میں ”ریفری“ کی مدد کرنا۔

ریفری کو اس امر سے مطلع کرنا کہ کوئی ٹیم کھلاڑی تبدیل کرنے کی خواہش مند ہے۔

کھیل کے دوران بدتمیزی یا بداخلاقی کا مظاہرہ یا کسی ایسے واقعہ کی نشاندہی کرنا جسے ریفری دیکھ نہ پایا ہو۔

اگر کوئی ”اسسٹنٹ ریفری“ کھیل میں غیر ضروری دخل دے یا بداخلاقی کا مظاہرہ کرے تو ریفری اس کو اس کی ذمہ داریوں سے فارغ کرنے کا اختیار رکھتا ہے اور اس کے خلاف متعلقہ ارباب اختیار کو اس امر کی رپورٹ بھی کرے گا۔

کھیل کا دورانیہ (Duration of Game):

کھیل 45 منٹ کے دو برابر حصوں پر مشتمل ہوگا، تاہم دونوں ٹیمیں اور ریفری باہمی مشاورت سے کھیل کا وقت کم کر سکتے ہیں، لیکن ایسا فیصلہ کھیل شروع ہونے سے پہلے ہی کیا جانا ضروری ہے۔

نصف وقت گزرنے پر 15 منٹ سے زیادہ کا وقفہ نہیں دیا جاسکتا۔ البتہ جو وقت کسی حادثہ، کھلاڑی کی تبدیلی، زخمی کھلاڑی کی دیکھ بھال یا کسی دوسری وجہ سے ضائع ہوا ہو، اسے اسی نصف حصہ میں شامل کیا جائے گا جس میں وہ وقت ضائع ہوا تھا۔ اس وقت کے دوران یہ کا تعین کرنا ریفری کی صوابدید پر منحصر ہوتا ہے۔

میچ کے اختتام یا وقفہ پراگرتھنٹی کک لگنے والی ہو تو اسے پورا کرنے کے لیے وقت میں توسیع کر دی جائے گی۔

اگر معمول کے وقت میں میچ کا فیصلہ نہ ہو سکے تو دو برابر اضافی وقت مزید کھیلے جائیں گے۔

کھیل کا آغاز اور دوبارہ اجرا (Start and Restart of Play):

جو ٹیم ٹاس جیت جائے اسے حق حاصل ہے کہ وہ کوئی ہی سمت لے لے، جبکہ دوسری ٹیم ”کک آف“ کے ذریعے کھیل شروع کرے گی۔

☆ نصف وقت گزرنے پر وقفے کے بعد ٹیمیں اپنی اپنی سمت تبدیل کر لیں گی اور جس ٹیم نے ٹاس جیتا تھا وہ دوسرے نصف حصہ میں ”کک آف“ سے کھیل کا آغاز کرے گی۔

☆ مندرجہ ذیل صورتوں میں کھیل کا آغاز دوبارہ اجرا ”کک آف“ سے کیا جاتا ہے۔ کھیل کے پہلے اور دوسرے نصف حصہ یا اضافی حصہ کے شروع میں اور گول ہونے پر ”کک آف“ سے براہ راست گول ہو سکتا ہے۔

☆ ”کک آف“ سے پہلے ہر ایک کھلاڑی اپنے نصف حصہ میدان میں ہوگا۔ گیند ”سنٹر مارک“ پر ساکن رکھ دی جاتی ہے اور ریفری کے اشارہ کے بعد ”کک“ سامنے کی جانب لگائی جائے گی۔

☆ کک لگانے والا کھلاڑی اگر گیند کو کسی دوسرے کھلاڑی کے کھینے سے پہلے خود ہی دوبارہ کھیل لے تو اس جگہ پر جہاں یہ واقعہ پیش آیا ہو مخالف ٹیم کو بالواسطہ فری کک (Indirect Free Kick) دی جائے گی۔ کک آف کے وقت اگر کوئی اور بے ضابطگی مرتب ہو جائے تو کک دوبارہ لگائی جائے گی۔

☆ کک آف لگانے والا کھلاڑی گیند کو کسی دوسرے کھلاڑی کے کھینے سے پہلے دوبارہ کھیل نہیں سکتا۔

☆ گول ہو جانے کی صورت میں جس ٹیم کے خلاف گول ہوا ہو۔ اسی ٹیم کا کوئی کھلاڑی کھیل کا آغاز ”کک آف“ سے کرے گا۔

”ڈراپ بال“ (Dropped Ball):

اگر کھیل جاری ہو اور اسے عارضی طور پر روکا جائے تو کھیل کو دوبارہ شروع کرنے کے لیے ریفری گیند کو اس جگہ پر دو مخالف کھلاڑیوں کے درمیان گرائے گا جہاں پر یہ کھیل روکنے کے وقت تھا۔ کھیل اس وقت جاری ہو جاتا ہے جب گیند زمین کو چھو لے۔

مندرجہ ذیل صورتوں میں گیند کو دوبارہ اسی جگہ پر گرایا جائے گا۔ جب:

1- گیند زمین پر گرنے سے پیشتر اگر کوئی کھلاڑی اسے چھو لے۔

2- گیند زمین پر گرنے کے بعد اگر یہ کسی کھلاڑی کے کھینے سے پیشتر ہی گراؤ نڈ سے باہر چلا جائے۔

خصوصی حالات (Special Circumstances):

☆ اگر دفاعی ٹیم کو اپنے گول ایریا میں ”فری کک“ ملے تو وہ گول ایریا کے اندر کسی بھی جگہ گیند رکھ کر کک لگا سکتی ہے۔

☆ اگر حملہ آور ٹیم کو مخالف ٹیم کے گول ایریا میں سے بالواسطہ فری کک ملے تو وہ ”گول ایریا“ کی اسی ٹیکر پر جو گول لائن کے متوازی ہے لیکن اس جگہ کے نزدیک سے جہاں بے ضابطگی واقع ہوئی تھی گیند رکھ کر کک کر سکتا ہے۔

☆ اگر کھیل کو اس وقت عارضی طور پر روکا جائے جب کہ گیند ”گول ایریا“ کے اندر کھیلی جا رہی ہو تو کھیل دوبارہ شروع کرنے کے لیے گیند کو ”گول ایریا“ کے اسی ٹیکر پر جو ”گول لائن“ کے متوازی ہے۔ اسی جگہ کے نزدیک گرایا جائے گا جہاں اس وقت تھا۔

گیند خارج از کھیل کب تصور ہوتی ہے:

جب گیند ہوا میں یا زمین پر مکمل طور پر گول لائن یا بیچ لائن عبور کر جائے یا جب ریفری کھیل روک دے۔

گیند کا کھیل میں شمار ہوتا:

کھیل کے آغاز سے اختتام تک گیند کھیل میں شمار ہوگی۔ جس میں درج ذیل حالات بھی شامل ہیں۔

☆ جب گیند ریفری یا اسسٹنٹ ریفری کو لگ کر واپس میدان میں آجائے بشرطیکہ وہ کھیل کے میدان کے اندر ہوں یا

☆ جب گیند کر اس بار گول پوسٹ یا کوئی کی جھنڈیوں سے لگ کر واپس میدان میں آجائے۔

گول کب دیا جاتا ہے:

☆ جب صحیح طور پر کھیل ہوا گیند مکمل طور پر گول پوسٹ کے درمیان اور کر اس بار کے نیچے سے گول لائن کو ہوا میں یا زمین پر سے عبور کر

جائے تو گول دیا جائے گا جو نیم زیادہ گول کرے گی۔ وہ جیتی ہوئی تصور ہوگی۔ دونوں میں سے اگر کوئی نیم بھی گول نہ کر سکے یا

کھیل کے اختتام پر گول کی تعداد یکساں ہو تو کھیل برابر تصور ہوگا۔ ایسے میچ کے نتائج کے حصول کیلئے دو برابر اضافی حصوں کا

کھیل یا کوئی اور طریقہ کار اپنایا جاسکتا ہے۔

”آف سائیڈ“ (Off Side):

”آف سائیڈ“ پوزیشن میں ہونا یا دست خود کو کسی بے ضابطگی نہیں۔ کھلاڑی اس وقت ”آف سائیڈ“ گردانا جاتا ہے، جب

دو مخالف کھلاڑیوں اور گیند کی نسبت ان کی گول لائن کے زیادہ قریب ہو۔ کھلاڑی درج ذیل صورتوں میں ”آف سائیڈ“ تصور

نہیں ہوتا۔

☆ جب وہ میدان کے اپنے نصف حصہ میں ہو۔ یا

☆ وہ آخری دو دفاعی کھلاڑیوں کے برابر اور ایک ہی سیدھے میں ہو۔ یا

☆ اس نے گیند براہ راست ”گول ٹک“، ”کارنر ٹک“ یا ”تھر وائن“ سے حاصل کی ہو۔ کھلاڑی اس وقت تک سزا کا مستحق نہیں ہوگا

جب تک کہ وہ کھیل میں مداخلت نہ کرے، مخالف کھلاڑی کی کھیل میں خلل نہ ڈالے یا آف سائیڈ پوزیشن میں ہونے کا فائدہ نہ

اٹھارہا ہو۔

سزا: مخالف نیم کو اسی جگہ سے جہاں بے ضابطگی ہوئی ہو بالواسطہ فری ٹک دی جائے گی۔

کھلاڑی کے ”آف سائیڈ“ میں فیصلہ کن امر یہ ہے کہ کھلاڑی اس وقت کس جگہ پر تھا جب گیند کھیلی گئی تھی نہ کہ اس وقت کہاں

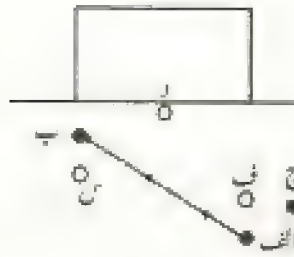
ہے جہاں اس نے گیند حاصل کی۔ آف سائیڈ کی وضاحت درج ذیل خاکے کرتے ہیں۔

نشانات واضح کریں:

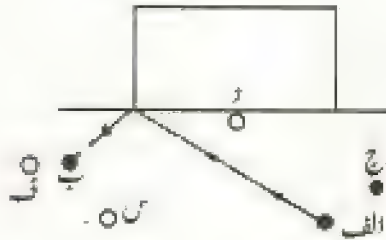
• حملہ آور کھلاڑی (الف، ب اور ج)

• دفاعی کھلاڑی (د، ف اور س)

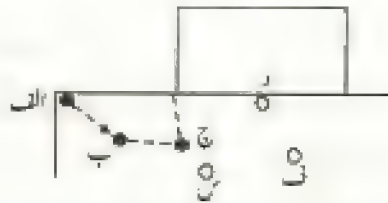
----- گیند کا راستہ



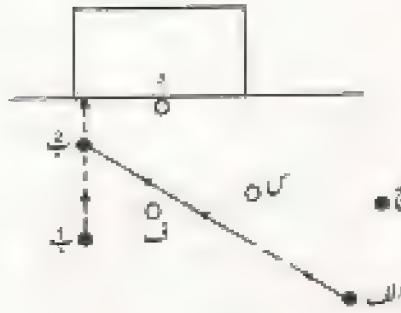
(i) - "ب" آف سائیڈ ہے، کیونکہ "ب" اور گول لائن کے درمیان دو مخالف نہیں ہیں۔



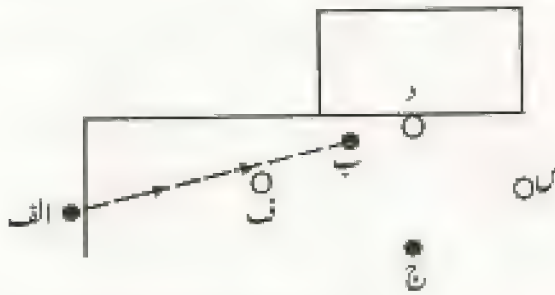
(ii) - "ب" آف سائیڈ ہے کیونکہ "ب" نے "الف" سے ایسی گیند حاصل کی جو کھبے سے لگ کر چلی تھی، گیند کا کھبے یا کراس بار کو لگ کر چلنا برا اور راست پاس آتھو رہوتا ہے اور اس وقت دو مخالف نہیں "ب" کی نسبت اپنی گول لائن کے نزدیک تر نہ تھے۔



(iii) - الف نے "کارنر کلک" لگائی جو کہ "ب" نے وصول کی۔ قانون کے تحت "ب" آف سائیڈ نہیں ہے کیونکہ اس نے برا اور راست کارنر کلک سے گیند حاصل کی لیکن جب "ب" نے گول کے لیے کلک لگائی تو راستے میں اسی کے ساتھی "ج" نے مزید کلک لگا دی تو "ج" "آف سائیڈ" قرار دیا جائے گا کیونکہ گیند آخری مرتبہ اس کے اپنے ساتھی نے کھیلی تھی اور اس وقت اس کے اور گول لائن کے درمیان وہ سے کم مخالف کھلاڑی تھے۔



(iv) - الف گیند کو کھیلنے ہوئے آگے بڑھتا ہے اور پھر مخالفین 'س' اور 'ف' کے درمیان سے گیند کو 'ب' کی طرف ٹک کر دیتا ہے۔ 'ب' آف سائیڈ نہیں ہے کیونکہ جب الف نے گیند کو ٹک کیا تھا 'ب' پوزیشن نمبر 1 پر تھا یعنی گیند کے پیچھے تھا اور دو مخالفین اس کے اور گول لائن کے درمیان تھے۔



(v) - الف "قرو ان" کرتا ہے اور گیند براہ راست 'ب' وصول کرتا ہے۔ 'ب' آف سائیڈ نہیں ہے، حالانکہ وہ گیند سے آگے ہے اور اس کے گول لائن کے درمیان کم از کم دو مخالف کھلاڑی بھی نہیں کیونکہ "قرو ان" سے براہ راست حاصل کردہ گیند سے کھلاڑی آف سائیڈ نہیں ہوتا۔

"فاولز" (Fouls)

یہ ایسی بے ضابطگی یا ناشائستگی طرز عمل ہے جن کا مرتکب ہونے کے وقت اگر کھلاڑی لاپرواہی، بے پناہ شدت یا غیر محتاط انداز کا مظاہرہ کرے تو مخالف ٹیم کو اس جگہ پر سے بلا واسطہ "فری ٹک" دی جاتی ہے لیکن اگر دفاعی ٹیم سے ان میں سے کوئی بھی فاول اپنے "پینلٹی ایریا" میں سرزد ہو جائے تو مخالف ٹیم کو "پینلٹی ٹک" دی جاتی ہے۔

☆ مخالف کھلاڑی کو ٹک کرنا مارنا یا ٹک کرنے کی کوشش کرنا ☆ مخالف کھلاڑی کو اوڑھ لگانا یا اڑھ لگانے کی کوشش کرنا۔

- ☆ مخالف کو مارنا یا مارنے کی کوشش کرنا۔
- ☆ مخالف پر گوند یا گوندنے کی کوشش کرنا۔
- ☆ مخالف کو خطرناک طریقہ سے حملہ کرنا۔
- ☆ مخالف کو پکڑنا۔
- ☆ گیند حاصل کرنے کی کوشش میں گیند کو کھیلنے سے پہلے مخالف کھلاڑی کو دھکا دینا۔
- ☆ گیند کو ارادہ ہاتھ لگانا (اہستہ گول کیپر کو اپنے "پینلٹی" یا "میں گیند کو ہاتھ لگانے کی رعایت حاصل ہے)۔
- ☆ اگر "گول کیپر" درج ذیل فاولز کو اپنے "پینلٹی امیریا" میں کرے تو مخالف ٹیم کو بلاواسطہ "فری کک" دی جاتی ہے:
 - i- ہاتھ میں پکڑے ہوئے گیند کو چھوڑنے سے پہلے چار قدموں سے زیادہ قدم لے۔
 - ii- گیند کو ایک دفعہ پھینک دینے کے بعد اور کسی دوسرے کھلاڑی کے کھیلنے سے پہلے پھر سے اسے پکڑ لے۔
 - iii- اگر اس کے ساتھی کھلاڑی نے ارادہ گیند اسکی طرف کک کیا ہو اور وہ اسے پکڑ لے۔
 - iv- اپنے ساتھی کا "تھرو این" کیا ہو اور براہ راست گیند کسی دوسرے کھلاڑی کے کھیلنے سے پیشتر پکڑ لے۔
 - v- ریڈہوانس وقت کا ضیاع کرے۔
- ☆ مندرجہ ذیل فاولز کرنے پر بلاواسطہ فری کک دی جاتی ہے۔

- ☆ ایسا کھیل کھیلنا جسے ریفری خطرناک سمجھے۔
- ☆ مخالف کے کھیل میں جان بوجھ کر مداخلت کرنا۔
- ☆ "گول کیپر" کو پکڑا ہوا گیند پھینکنے نہ دینا۔
- ☆ ایسا کوئی بھی اور فاول کرنا جس کا ذکر اوپر نہ کیا گیا ہو۔
- ☆ گول کیپر پر اس وقت حملہ کرنا جس وقت اس کے پاس گیند نہ ہو۔

تادیبی کارروائی (Cautionable Offence):

- ☆ درج ذیل سات بے ضابطگیوں پر کھلاڑی کو متنبہ کرنے کے ساتھ ساتھ چیل کارڈ بھی دکھایا جاتا ہے۔
- ☆ کھلاڑی کا غیر شایان شان رویہ یا چلن۔
- ☆ زبانی یا عملی طور پر اختلاف رائے کا مظاہرہ کرنا۔
- ☆ بار بار ضابطہ شکنی کا مرتکب ہونا۔
- ☆ کھیل کے شروع میں یا "کارڈنگ" کے دوران مطلوبہ ابتدائی فاصلے 9.15 میٹر (10 گز) کی پرواہ نہ کرنا۔
- ☆ "ریفری" کی اجازت کے بغیر کھیل کے میدان میں داخل ہو جانا۔
- ☆ کھیل کے میدان سے جان بوجھ کر باہر چلے جانا۔

مندرجہ ذیل "فاولز" کی بنا پر کھلاڑی کو سرخ رنگ کا کارڈ دکھانے کے علاوہ کھیل سے خارج کر دیا جاتا ہے:

- ☆ خلاف قاعدہ کھیل کا ذمہ دار ہونا۔
- ☆ تشدد آمیز اور چار حادہ کھیل کا مظاہرہ کرنا۔
- ☆ کھیل کے قواعد کی بار بار خلاف ورزی کرنا۔
- ☆ مخالف کھلاڑی یا کسی دوسرے شخص پر تھوکتا۔
- ☆ متوقع "گول" کو روکنے کیلئے گیند کو ہاتھ سے پکڑ لینا (یہ ضابطہ "گول کیپر" پر اپنے "پینلٹی امیریا" میں لاگو نہیں ہوتا)۔

☆ بدزبانی، لگائی گلوچ یا توپین آمیز رویا چاہنا۔ ☆ کھلاڑی کو دوسری بار متنبہ کیا جاتا۔

”فری ککس“ (Free Kicks):

یہ دو قسم کی ہوتی ہیں۔

i- بلا واسطہ (Direct) ii- بالواسطہ (Indirect)

i- بلا واسطہ فری کک (Direct Free Kick):

اس سے کک کیا ہوا گیند اگر براہ راست مخالف کے گول میں چلا جائے تو گول شمار کیا جاتا ہے، لیکن اگر کھلاڑی اپنے ہی گول میں بھیج دے تو مخالف ٹیم کو ”کارنر کک“ دی جاتی ہے۔

ii- بالواسطہ فری کک (Indirect Free Kick):

اس کک سے پیشتر ریفری اپنا بازو اٹھا کر اس کا اشارہ دیتا ہے۔ وہ اپنا بازو اسی حالت میں اس وقت تک رکھتا ہے جب تک کہ کک لگ نہیں جاتی اور گیند کسی دوسرے کھلاڑی سے چھو نہ جائے یا کھیل میں نہ رہے۔

بالواسطہ ”فری کک“ سے اس وقت تک گول نہیں ہو سکتا جب تک کہ گیند کو گول میں داخل ہونے سے پیشتر کسی دوسرے کھلاڑی نے چھو نہ لیا ہو، لیکن اگر اس کک سے براہ راست گول کر دیا جائے تو اسے شمار نہیں کیا جاتا بلکہ مخالف ٹیم کو گول کک دی جاتی ہے، اگر اس کک کے ذریعے براہ راست گول اپنے ہی گول میں کر دیا جائے تو کارنر کک دی جاتی ہے۔

دفاعی ٹیم کا اپنے پینالٹی ایریا میں سے بلا واسطہ یا بالواسطہ ”فری کک“ کرنا:

☆ جب تک گیند کو کک کیا نہیں جاتا تاہم مخالف کھلاڑی ”پینالٹی ایریا“ سے باہر مگر گیند سے کم از کم 9.15 میٹر (10 گز) کے فاصلے پر نہیں کے۔ گیند اس وقت کھیل میں تصور ہوگا جب یہ پینالٹی ایریا سے باہر چلا جائے۔

☆ ”گول ایریا“ میں سے کی جانے والی فری کک کسی بھی جگہ گیند کو رکھ کر لگائی جاسکتی ہے۔

حاصلہ آور ٹیم کا بالواسطہ ”فری کک“ کرنا:

تمام مخالف کھلاڑی گیند سے 9.15 میٹر (10 گز) کے فاصلے پر ہوں گے۔ ماسوائے جب کہ وہ اپنے گول کے اندر گول لائن پر کھڑے ہوں۔ جو جی گیند حرکت کرتا ہے تو کھیل میں تصور ہو جاتا ہے۔ جب گول ایریا میں سے کک لگائی جائے تو گیند کو ”گول ایریا“ کی اس کثیر پرچہ ”گول لائن“ کے متوازی ہے اور اس جگہ کے نزدیک سے جہاں بے ضابطگی ہوتی ہو رکھ کر کک لگائی جاتی ہے۔

☆ ”فری کک“ لگانے کے وقت اگر مخالف کھلاڑی 9.15 میٹر (10 گز) سے کم فاصلے پر ہو تو کک دوبارہ لگوائی جائے گی۔

☆ کک کرنے والا کھلاڑی کسی دوسرے کھلاڑی کے گیند کو کھیلنے سے پیشتر اسے دوبارہ کھیل لے تو اگر کھلاڑی ایسی

بے ضابطگی جان بوجھ کر کرتا ہے تو اس کی مخالف ٹیم کو بلا واسطہ فری کک دی جائے گی اور اگر یہی بے ضابطگی اس ٹیم کے اپنے ”پینالٹی ایریا“ میں ہو تو ”پینالٹی کک“ دی جاتی ہے۔

☆ ”فری کک“ لگانے کے بعد اگر گول کیپر جان بوجھ کر دوسرے کھلاڑیوں کے کھیلنے سے پیشتر خود ہی گیند کو کھیل لے اور اگر یہ

بے ضابطگی اسکے اپنے پینٹلی ایریا میں ہوئی ہو تو اس جگہ سے بالواسطہ فری کک دی جاتی ہے۔

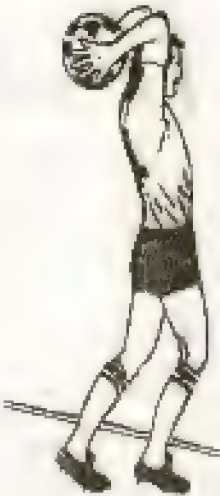
”پینٹلی کک (Penalty Kick) :-

جب بھی کوئی ٹیم اوپر دیے ہوئے 10 فٹوں میں سے کسی بھی فوٹل کی سرکب پائی جائے تو اس کے خلاف پینٹلی کک دی جاتی ہے۔ پینٹلی کک بلا واسطہ ”فری کک“ کے زمرے میں شمار ہوتی ہے۔ لہذا اس سے براہ راست گول ہو سکتا ہے، اگر نصف، پورے یا اضافی تھیل کا وقت ختم ہو جائے تو بھی اسے مکمل کرنے کیلئے مزید وقت دیا جاتا ہے۔ پینٹلی کک کیلئے گیند ”پینٹلی مارک“ پر رکھا جاتا ہے۔ کک کرنے والے کھلاڑی اور دفاعی گول کیپر کے علاوہ باقی تمام کھلاڑی ”پینٹلی ایریا“ سے باہر لیکن میدان کے اندر اور گیند سے کم از کم 9.15 میٹر (10 فٹ) کے فاصلے پر ہوں گے۔

دفاعی گول کیپر اس وقت تک کک کرنے والے کے سامنے کی جانب چہرہ کر کے کھڑا رہے گا جب تک کہ کک کک نہ جائے۔ جب دونوں کھلاڑی تیار ہو جائیں تو ریفری کک کرنے کا اشارہ کرے گا۔ کک کرنے والا گیند کو صرف سامنے کی جانب ہی کک کر سکتا ہے اور وہ اسے دوبارہ اس وقت تک کھیل نہیں سکتا جب تک کوئی دوسرا کھلاڑی اسے کھیل نہ لے، اگر کک کے دوران کک کرنے والے سے کوئی بے ضابطگی ہو جائے اور گیند گول میں چلا جائے تو کک دوبارہ لگوائی جائے گی لیکن اگر گول نہ ہو تو کک دوبارہ نہیں لگوائی جائے گی۔

اگر گول کیپر کسی بے ضابطگی کا مرتکب ہو اور گول ہو جائے تو اسے شمار کیا جائے گا لیکن اگر گول ہونے نہ پائے تو کک دوبارہ لگوائی جائے گی۔

اگر کک کرنے والے کا ساتھی کھلاڑی ”پینٹلی ایریا“ میں داخل ہو جائے یا وہ ”پینٹلی مارک“ سے 9.15 میٹر (10 فٹ) سے کم فاصلے پر چلا جائے اور گول ہو جائے تو اس کو شمار نہیں کیا جائے گا اور کک دوبارہ لگوائی جائے گی لیکن اگر گیند گول میں نہ جائے تو کک دوبارہ نہیں لگوائی جائے گی لیکن اگر یہی بے ضابطگی دفاعی ٹیم کے کسی کھلاڑی سے سرزد ہو جائے اور گول ہو جائے تو اسے مان لیا جائے گا لیکن اگر گول نہ ہونے پائے تو کک دوبارہ لگوائی جائے گی۔



”تھرو ان“

”تھرو ان“ (Throw In)

یہ کھیل کے دوبارہ اجرا کا ایک طریقہ ہے۔ ”تھرو ان“ سے براہ راست گول نہیں کیا جاسکتا۔

جب گیند مکمل طور پر ہوا میں یا زمین پر ”بچ لائن“ کو پار کر جائے تو آخری پار گیند کیلئے والے کھلاڑی کی مخالف ٹیم کو اسی مقام سے جہاں سے گیند باہر ہوئی تھی ”تھرو ان“ دی جائے گی۔

”تھرو ان“ کرنے کا طریقہ:

”تھرو ان“ کرنے والے کھلاڑی کا چہرہ کھیل کے میدان کی طرف ہوگا۔

کھلاڑی کے دونوں پاؤں ٹنگا لائن یا اس کے باہر زمین سے لگے ہوئے ہوں۔

”تھرو ان“ کرتے وقت کھلاڑی دونوں ہاتھوں سے گیند کو سر کے اوپر یا اس کے پیچھے سے ہی پھینکنے کا محاذ ہے اور وہ اسے اس

وقت تک دوبارہ کھیل نہیں سکتا جب تک کہ اسے کوئی دوسرا کھلاڑی کھیل نہ لے۔

جو نئی گیند کھیل کے میدان میں داخل ہو جاتا ہے تو وہ کھیل میں تصور ہوتا ہے۔

”تھرو ان“ کے دوران بے ضابطگی:

اگر ”تھرو ان“ کرنے والا کھلاڑی گیند کو کسی دوسرے کھلاڑی کے کھیلنے سے پہلے خود ہی کھیل لے تو مخالف ٹیم کو بلا واسطہ

فری کک دی جائے گی، لیکن اگر یہ بے ضابطگی کھلاڑی کے اپنے ”پینالٹی ایریا“ میں ہو جائے تو پینالٹی کک دی جاتی ہے۔

اگر ”تھرو ان“ کرنے والے کو اس کا مخالف کھلاڑی ”تھرو ان“ کرنے نہ دے یا اسکی راہ میں بے جا حائل ہو تو اس کا یہ طریقہ عمل

کھلاڑی کے غیر شایان شان فاول کے زمرے میں آتا ہے۔ جس کی بنا پر اسے مسترد کرنے کے ساتھ ساتھ پیلا کارڈ بھی دکھایا

جاتا ہے۔

”تھرو ان“ کے دوران کسی اور بے ضابطگی پر مخالف ٹیم کو ہی جگہ سے ”تھرو ان“ دی جائے گی۔

”گول کیک“ (Goal Kick):

یہ بھی کھیل شروع کرنے کا ایک طریقہ ہے۔ اس سے براہ راست گول صرف مخالف ٹیم کے خلاف کیا جاسکتا ہے۔ جب گیند

حملہ آور ٹیم کے کھلاڑی سے ہو یا زمین پر ”گول لائن“ (ماسوائے ”گول پوسٹ اور“ ”کر اس بار“ کے درمیان سے) کو مکمل طور پر عبور کر

جائے تو دفاعی ٹیم کو گول کیک دی جاتی ہے۔ جسے دفاعی ٹیم کا کوئی کھلاڑی اپنے ”گول ایریا“ میں کسی بھی جگہ پر گیند رکھ کر کیک لگا سکتا ہے۔

گول کیک لگنے کے بعد گیند اس وقت تک کھیل میں تصور نہیں ہوتا جب تک کہ یہ ”پینالٹی ایریا“ سے باہر چلا نہ جائے۔ بصورت دیگر ”گول کیک“

دوبارہ لگائی جائے گی۔ ”گول کیک“ لگانے والا کھلاڑی گیند کو اس وقت تک دوبارہ کھیل نہیں سکتا جب تک کہ کوئی دوسرا کھلاڑی اسے کھیل نہ

لے۔ بے ضابطگی کی صورت میں مخالف ٹیم کو ہی جگہ سے بالواسطہ فری کک دی جائے گی۔ لیکن اگر کھلاڑی ایسے گیند کو ارد گرد کھیل لیتا ہے تو

اس صورت میں بلا واسطہ فری کک دی جاتی ہے اور اگر یہی بے ضابطگی اس کھلاڑی سے اپنے ”پینالٹی ایریا“ میں ہو جائے تو پینالٹی کک دی

جاتی ہے، اگر گول کیپر خود گول کیک لگائے اور یہی بے ضابطگیاں بالترتیب اس سے سرزد ہو جائیں تو پہلی صورت حال میں بالواسطہ

فری کک، دوسری میں بلا واسطہ فری کک جبکہ تیسری میں بالواسطہ فری کک دی جائے گا۔

”کارزنگ“ (Corner Kick):

یہ بھی کھیل دوبارہ شروع کرنے کا ایک طریقہ ہے۔ کارزنگ سے براہ راست گول صرف مخالف ٹیم کے خلاف ہی کیا جاسکتا ہے۔ جب دفاعی ٹیم کے کسی کھلاڑی سے چھو کر گیند ہوا میں یا زمین پر گول لائن (سوائے ”گول پوسٹ اور کراس بار کے درمیان میں سے“) کو مکمل طور پر عبور کر جائے تو مخالف ٹیم کو کارزنگ دی جاتی ہے۔ ”کارزنگ“ میں گیند کو اس ”کارزنگ“ (Corner Arc) کے اندر ساکن رکھ کر لگائی جاتی ہے۔ جس کے نزدیک سے گیند نے ”گول لائن“ کو عبور کیا تھا۔ نگ کے دوران کارزنگ جھنڈی بٹائی نہیں جاتی۔ اس وقت تمام مخالف کھلاڑی گیند سے کم از کم 9.15 میٹر (10 گز) کی دوری پر ہوں گے۔ نگ کرنے والا کھلاڑی گیند کو اس وقت تک دوبارہ کھیل نہیں سکتا جب تک کہ کوئی دوسرا کھلاڑی اسے کھیل نہ لے۔ اس ضابطہ کی خلاف ورزی پر مخالف ٹیم کو اس جگہ پر سے جہاں ضابطہ شکنی ہوئی تھی بالواسطہ ”فری کک“ دی جاتی ہے، اگر وہ کھلاڑی یہ ضابطہ شکنی جان بوجھ کر کرتا ہے تو بالواسطہ ”فری کک“ دی جائے گی لیکن اگر یہی بے ضابطگی کھلاڑی کے اپنے ”پینلٹی ایریا“ میں ہو تو پینلٹی کک دی جائے گی۔

اس کے علاوہ ”کارزنگ“ کے دوران کسی بھی ضابطہ شکنی پر نگ دوبارہ لگوائی جائے گی۔

”پینلٹی مارک“ (Penalty Mark) سے کک کرنا:

کسی ایسے نو رنامنٹ میں جس میں ہر ٹیم کا فیصلہ ہونا ضروری ہو۔ کسی بھی ایسے ٹیم کے نتائج کے حصول کے لئے جو معمول کے وقت یا دو برابر اضافی حصوں کے کھیل کے بعد بھی برابر رہے ”پینلٹی مارک“ سے کک کرنے کا طریقہ اپنایا جاتا ہے۔

طریقہ کار:

☆ جس گول پر ”نگس“ لگائی جانی ہوں اس کا انتخاب ریفری کرے گا اور دونوں کپتانوں کے درمیان سکہ اچھال کر ٹاس کرے گا جو ٹاس جیت جائے اس کی ٹیم پہلی کک لگائے گی۔

☆ دونوں ٹیمیں باری باری پانچ پانچ ککس لگائیں گی اور ان کے اختتام پر جو بھی ٹیم زیادہ گول کرنے میں کامیاب ہو جائے اسے جیت ہوا تصور کیا جائے گا لیکن اگر پہلی پانچ ککس کے بعد بھی دونوں ٹیموں کا سکور برابر ہو یا وہ کوئی گول نہ کر سکی ہوں تو دونوں ٹیمیں باری باری مزید کک اس وقت تک لگائی جائیں گی جب تک کسی ایک ٹیم کو دوسرے پر برتری حاصل نہ ہو جائے۔

☆ اس مقابلے میں صرف وہی کھلاڑی حصہ لے سکتے ہیں جو ٹیم کے اختتام پر کھیل رہے تھے۔ ہر کھلاڑی کو صرف ایک ہی باری دی جاتی ہے۔ جب تک کہ تمام کھلاڑی اپنی اپنی باری نہ لے لیں، مقابلے کے دوران میں کوئی بھی کھلاڑی گول کیپر کو تبدیل کر سکتا ہے۔ فیصلوں، نگ کرنے والا کھلاڑی اور دونوں گول کیپروں کے علاوہ باقی تمام کھلاڑی میدان کے درمیانی دائرہ میں رہیں گے اور جس گول کیپر کا ساتھی نگ لگا رہا ہو وہ ”پینلٹی ایریا“ اور ”گول لائن“ کے عظیم پرکھڑا ہوگا۔

فٹ بال کی چیدہ چیدہ مہارتیں

(1) گنگ کرنا: فٹ بال کو گنگ کرنے کے مختلف طریقے ہیں۔

(الف) پاؤں کے پنجے سے گیند کو گنگ کرنا۔ (ب) پاؤں کے اندرونی حصے سے گنگ کرنا۔

(ج) پاؤں کی پشت پر سے گنگ کرنا۔



لیند کو گنگ کرنا

(الف) اس صورت میں کھلاڑی کو کچھ فاصلے سے سیدھا گیند کی طرف دوڑنا چاہیے، زمین پر رہنے والی ٹانگ میں قدرے خم ہو اور

دوسری ٹانگ سخت رکھتے ہوئے پیچھے لے جا کر زور سے گیند کو گنگ کرے۔ بازوؤں کی حرکات قدرتی ہوں اور گنگ کرتے

وقت جسم یا تو سامنے قدرے جھکا ہوا ہو یا سیدھا ہے۔ پاؤں کے پنجے اور گیند کا نقطہ اتصال گیند کے مرکز سے قدرے نیچا

ہو۔ یہ گنگ بوٹ پہن کر بہتر انداز سے لگائی جاسکتی ہے۔

(ب) پاؤں کے اندرونی حصے سے گنگ کرنے کی صورت میں کھلاڑی کے کھٹنے اور گولے میں پلک ہونی چاہیے۔ گنگ کرنے والی

ٹانگ کا گھٹنا باہر کی طرف مڑا ہوگا اور دوسری ٹانگ میں قدرے خم ہوگا۔ پاؤں کا اندرونی حصہ مکمل طور پر گیند کو گنگنا چاہیے۔

یہ گنگ قریب کے کھلاڑی کو پاس دینے کی غرض سے لگائی جاتی ہے۔ گنگ کرنے والی ٹانگ کا گھٹنا سخت رہنا چاہیے اور

پاؤں کو زیادہ آگے نہیں لے جانا چاہیے، بلکہ گولے کے زور سے گنگ لگائی جائے۔

(ج) ایسی گنگ، عموماً پاس دینے اور خصوصاً گول کرنے کی غرض سے لگائی جاتی ہے۔ گنگ کرتے وقت کھلاڑی گیند کی طرف

قدرے ترچھا ہوا ہے گا۔ گیند کے نزدیک آ کر زمین پر رہنے والی ٹانگ کو گیند کے ایک طرف رکھتے ہوئے دوسری ٹانگ کو

گولے کے جوڑے سے جھلاتے ہوئے گیند کو مارے تاکہ پاؤں کے اوپر کا حصہ مکمل طور پر گیند کو لگے، گنگ کرنے والی ٹانگ کو

یہاں ہی بند رکھا جائے بلکہ گنگ کرنے کے بعد آزادانہ طور پر سامنے ہوا میں جانے دینا چاہیے۔

(2) لڑھکتی ہوئی گیند کو روکنا:

آتی ہوئی گیند کی سیدھ میں کھڑے ہو جائیں اور جس پاؤں سے گیند روکنا مقصود ہو اسے قدرے زمین سے اٹھا کر نیچے اور ذرا

اندر کی طرف موڑ کر گیند کو روکیے، اس لیے کھیلنے میں تھوڑا سا ٹم ہو جو نبی گیند اور پاؤں کا ملاپ ہو تو پاؤں کو ذرا پیچھے کھینچیں تاکہ گیند رک کر نہ پلٹے، بلکہ قابو میں رہے۔

(3) ہینڈی سے آئی ہوئی گیند کو پاؤں سے روکنا (Trapping):

اس عمل میں کھلاڑی پہلے یہ اندازہ لگائے کہ گیند کہاں گرے گی۔ چنانچہ وہاں پہنچ کر جس پاؤں سے گیند روکنا مقصود ہو اسے زمین سے اتکا اٹھا اٹھائے کہ گیند آسانی سے ٹکوسے کے نیچے دب سکے۔ پھر کھلاڑی اپنا پاؤں گیند کے اوپر زمین اس وقت رکھے جب گیند زمین پر لگ کر ابھر رہی ہو، تاکہ پاؤں سے لگ کر وہیں رک کر قابو میں رہے اس کے لیے کافی مشق درکار ہے۔

(4) ”تھرو ان“ (Throw in):

کھلاڑی دونوں ہاتھوں سے گیند کو پکڑے اور گیند کو اپنے سر کے پیچھے لے جائے۔ پاؤں خواہ کھلے رکھے یا آگے پیچھے یا کھنکے جسم کو پیچھے کی طرف جھکائے اور گھٹنوں میں قد سے خم دیتے ہوئے گیند سر کے اوپر سے میدان میں پھینکے۔ گیند پھینکنے وقت دونوں پاؤں کا کوئی نہ کوئی حصہ زمین کو چھو رہا ہو اور سر دونوں بازوؤں کے درمیان ہونا چاہیے۔

والی بال (Volleyball)

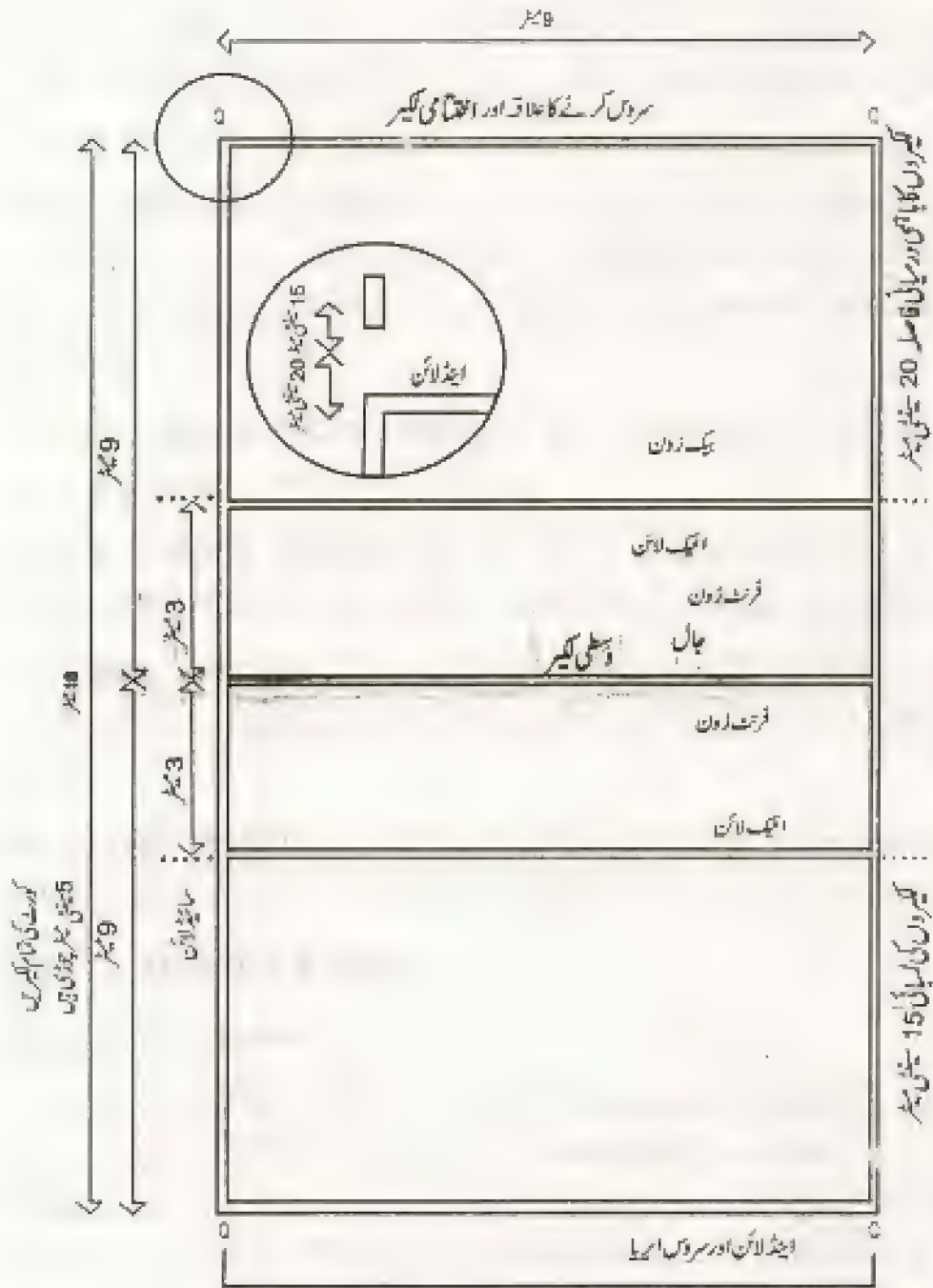
کھیل کی خصوصیات (Characteristics of Game):

والی بال دو ٹیموں کے مابین ایک کورٹ (Court) میں کھیلا جاتا ہے۔ جسے ایک جال دو حصوں میں تقسیم کرتا ہے۔ مختلف حالات کے پیش نظر اس کھیل کی بہت سی قسمیں ہیں اس لیے یہ کھیل ہر فرد کی استعداد سے مطابقت رکھتا ہے۔ اس کھیل کا بنیادی مقصد یہ ہے کہ گیند کو جال کے اوپر سے بھیج کر مخالف ٹیم کے کورٹ میں گرایا جائے اور مخالفین کو ایسا کرنے سے روکا جائے۔ بلائنگ (Blocking) کے دوران گیند کو چھو لینے (Block contact) کے علاوہ ہر ٹیم اپنے مخالف کے کورٹ میں واپس بھیجنے کے لیے اسے تین مرتبہ مارنے کا حق رکھتی ہے۔ کھیل کا آغاز سروں کے ذریعے گیند کو جال کے اوپر سے مخالف ٹیم کے کورٹ میں بھیج کر کیا جاتا ہے۔ ریلی اس وقت تک جاری رہتی ہے جب تک کہ گیند زمین کو چھو نہ لے یا کورٹ کی حدود کے باہر گر نہ جائے یا کوئی ٹیم مناسب طریقے سے واپس بھیجنے میں ناکام ہو جائے۔ والی بال میں جو بھی ٹیم ریلی جیتی ہے تو اسے ایک پوائنٹ (ریلی پوائنٹ سسٹم) ملتا ہے، اگر سروں واصل کرنے والی ٹیم ریلی جیت جائے تو اسے بھی ایک اور پوائنٹ ملتا ہے اور ساتھ ہی سروں کرنے کا حق بھی مل جاتا ہے اور اس کے کھلاڑی گھڑی کی سوئیوں کے رخ (Clockwise) اپنی اپنی پوزیشن سے اگلی پوزیشن پر حرکت کر جاتے ہیں۔

کھیل کا علاقہ (Playing Area):

یہ علاقہ کھیل کے کورٹ اور فری زون (Free Zone) پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ ہموار اور مستطیل شکل کا ہوتا ہے۔

والی ہال کورٹ



کورٹ کی پیمائش (Measurement of Court): کورٹ کی لمبائی 18 میٹر اور چوڑائی 9 میٹر ہوگی اس کے چاروں طرف کم از کم 3 میٹر چوڑا "فری زون" ہونا چاہیے اور اس کے فرش سے اوپر کھیلنے کے لیے کم از کم 7 میٹر رکاوٹوں سے خالی جگہ (Free playing space) ہونی چاہیے۔ بین الاقوامی والی بال فیڈریشن کے میچوں کے لیے استعمال ہونے والے کورٹس کی اطرائی کھیلروں کے باہر کم از کم 5 میٹر اور کچھلی کھیلروں سے باہر 8 میٹر چوڑا "فری زون" ہونا چاہیے اور ان کے فرش سے اوپر کھیلنے کے لیے کم از کم 12.5 میٹر خالی جگہ ہونی چاہیے۔

کھیلنے کی سطح (Playing Surface): "پے ایک" کورٹ کی سطح ہموار سخت اور ہر قسم کی رکاوٹوں سے پاک ہوتی ہے۔ تاکہ کھلاڑیوں کو کسی قسم کی چوٹ لگنے کا اندیشہ نہ ہو۔ کھردری یا بھٹنے والی سطح پر کھیلنے کی سخت ممانعت ہے۔ بین الاقوامی والی بال فیڈریشن کے میچوں کے لیے استعمال ہونے والے کورٹس کی سطح ٹکڑی یا سطحیک مادے کی بنی ہوئی ہونا لازمی ہے اور جو بین الاقوامی والی بال فیڈریشن سے باقاعدہ سند یافتہ ہو۔

کورٹ کی لکیریں (Lines on the court): تمام لکیریں پانچ سینٹی میٹر چوڑی اور کورٹ کے رنگ کی نسبت ہلکے رنگ میں ہونی چاہئیں (ترجمہ سفید) جو صاف اور واضح طور پر نظر آئیں۔

حد بندی لکیریں (Boundary lines): وہ لکیریں جو "کورٹ" کی لمبائی ظاہر کرتی ہیں اطرائی لکیریں یا "سائیڈ لائنز" اور چوڑائی ظاہر کرتی ہیں اختتامی لکیریں یا "ایڈ لائنز" کہلاتی ہیں۔ "کورٹ" کی پیمائش میں حد بندی لکیریں بھی شامل ہیں۔

سنٹر لائن (Centre Line): دونوں اطرائی لکیروں کے مراکز پر ایک لکیر کھینچی جائے گی جو "کورٹ" کو دو برابر برابر حصوں میں تقسیم کر دے گی جن کی پیمائش 9 x 9 میٹر ہوگی یہ وسطی لکیر یا "سنٹر لائن" - "کورٹ" کے دونوں حصوں کا حصہ شمار ہوگی۔

ایٹیک لائن (Attack line): ہر ایک "کورٹ" میں وسطی لکیر سے 3 میٹر پیچھے کی جانب اور اس کے متوازی ایک ایک لکیر لگائی جائے گی۔ "سنٹر لائن" اور "ایٹیک لائن" کے درمیانی علاقے کو کورٹ کا "فرنٹ زون" کہا جاتا ہے۔

زون اور ایریا (Zones & Areas):

فرنٹ زون (Front Zone):

کورٹ کے ہر دو نصف حصوں میں وسطی لکیر کے درمیان سے 3 میٹر کے فاصلے پر اس کے متوازی ایک لکیر کھینچی جائے گی (اس پیمائش میں اس لکیر کی چوڑائی بھی شامل ہے) جسے "ایٹیک لائن" (Attack Line) کہتے ہیں۔ کورٹ کے ہر ایک حصہ میں وسطی لکیر اور "ایٹیک لائن" کے درمیانی علاقہ کو فرنٹ زون کہتے ہیں اور یہ اطرائی لکیروں سے باہر فری زون کے اختتام تک بڑھا ہوا تصور کیا جاتا ہے۔ بین الاقوامی والی بال فیڈریشن کے تمام مقابلوں میں "ایٹیک لائن" کو اطرائی لکیروں سے باہر 15 سینٹی میٹر لمبی اور 5 سینٹی میٹر چوڑی پانچ کئی پٹی لکیروں کو 1.75 میٹر تک اس طرح سے بڑھا دیا جاتا ہے کہ ان کا آپس میں درمیانی فاصلہ 20 سینٹی میٹر ہو۔

سروس کرنے کا علاقہ (Service Zone): سروس زون کی چوڑائی 9 میٹر ہوتی ہے اور یہ کورٹ کی کچھلی لکیر کے پیچھے ہوتا ہے (اس میں کچھلی لکیر شامل نہیں)، پہلوؤں کی جانب اس کی چوڑائی کو دو 15 سینٹی میٹر لمبی لکیروں سے واضح کیا جاتا ہے

جو اطراف کی کلیروں کی سیدھ میں ہوتی ہیں لیکن پچھلی کلیر سے 20 سینٹی میٹر پیچھے جگہ چھوڑتے ہوئے لگائی جاتی ہیں (یہ دونوں کلیریں سروں زون کی چوڑائی میں شامل ہیں) پیچھے کی جانب سروں زون و فری زون تک بڑھا ہوا تصور ہوتا ہے۔
 کھلاڑی تبدیل کرنے کا علاقہ (Substitution Zone): دونوں ایک لائنوں کو سکورر کی میز تک بڑھا کر اس علاقہ کی حدود متعین کی جاتی ہیں۔

”وارم اپ“ کرنے کا علاقہ (Warm up area): دونوں ٹیموں کے بچوں کے پچھلے باہر والے کونوں کی بیرونی جانب اور فری زون سے باہر جسم کو گرم کرنے کے لیے تقریباً 3 میٹر x 3 میٹر کی جگہ مخصوص کی جاتی ہے۔

پینلٹی ایریا (Penalty Area): 1 میٹر x 1 میٹر کا پینلٹی ایریا کنٹرول ایریا کے اندر اور اختتامی کلیر کی سیدھ میں 5 سینٹی میٹر چوڑی سرخ رنگ کی کلیر سے واضح محیط کیا جاتا ہے۔ جس میں دونوں کا اہتمام کیا جاتا ہے۔

جال اور کھمبے (Net and Posts): جال کی لمبائی 9.5 میٹر سے 10 میٹر اور چوڑائی 1 میٹر ہوتی ہے (ہر ایک سائیڈ بینڈ کے باہر 25 سے 50 سینٹی میٹر)۔ اس کا رنگ سیاہ اور خانے 10 مربع سینٹی میٹر ہوتے ہیں۔ جال کے اوپر والے کنارے پر دوہری کی ہوئی 7 سینٹی میٹر چوڑی نواری پٹی لگی ہوتی ہے جس میں سے لوہے کا تار گزار کر اسے کورٹ کی درمیانی کلیر کے عین اوپر کس کر باندھ دیا جاتا ہے۔ اس نواری پٹی کے دونوں سروں میں ایک ایک سوراخ ہوتا ہے جن میں سے رسیاں گزار کر جال کو کھمبوں کے ساتھ مضبوطی سے باندھ دیا جاتا ہے تاکہ ڈھیلا نہ ہونے پائے۔ جال کے نچلے کنارے پر بھی اسی طرح کی نواری پٹی لگی ہوتی ہے جس کی چوڑائی 5 سینٹی میٹر ہوتی ہے اور اس میں سے رسی گزار کر کھمبوں کے ساتھ باندھ دیا جاتا ہے۔ کورٹ کے درمیان میں جال کی اونچائی مردوں کے لیے 2.43 میٹر اور خواتین کے لیے 2.24 میٹر ہوتی ہے۔ کورٹ کی دونوں اطراف کی کلیروں پر جال کی بلندی ایک ہی سطح پر ہونا لازمی ہے تاہم جال اطراف کی کلیروں سے درمیان کی نسبت 2 سینٹی میٹر سے زائد اونچا نہیں ہونا چاہیے اور اسے درمیانی کلیر کے اوپر عموداً لگایا جاتا ہے۔ جال کے کھمبے اطراف کی کلیروں سے 50 سینٹی میٹر سے 1 میٹر کے فاصلے پر لگائے جاتے ہیں۔ ان کی اونچائی 2.55 میٹر ہوتی ہے ایسے کھمبوں کو ترجیح دی جاتی ہے جنہیں ضرورت کے مطابق اونچا نیچا کیا جاسکے۔ کھمبے گول اور ان کی بیرونی سطح ہموار ہونی چاہیے۔

”سائیڈ بینڈ“ (Side Band): دو سفید پٹے جال کے ساتھ عموداً ہر دو اطراف کی کلیروں کے عین اوپر لگائے جاتے ہیں جو 5 سینٹی میٹر چوڑے اور 1 میٹر لمبے اور وہ جال کا حصہ تصور کیے جاتے ہیں۔

”انٹینا“ (Antennae): یہ ایک لچکدار چھری ہوتی ہے جو کہ 1.8 میٹر لمبی اور اس کا قطر 1 سینٹی میٹر ہوتا ہے۔ یہ چھری فائبر گلاس (Fibre Glass) یا اسی قسم کی کسی دوسری چیز کی بنی ہوئی ہے۔ ہر سائیڈ بینڈ کے باہر کے کنارے پر ایک ایک ”انٹینا“ لگایا جاتا ہے جو جال پر 80 سینٹی میٹر اوپر بڑھا ہوا ہوتا ہے اور 10 سینٹی میٹر چوڑی ٹیپوں سے جو کہ متضاد رنگوں کی ہوتی ہیں (ترجما سرخ اور سفید) سے نمایاں کیا جاتا ہے۔ انٹینا جال کا حصہ تصور کیا جاتا ہے اور یہ پہلوؤں کی جانب گیند کی گزرگاہ کو سمجھ دیتے ہیں۔

”گینڈ“ (Ball): یہ گول شکل کا ہوتا ہے۔ جس کا خول لچکدار چھڑے کا بنا ہوا ہوگا اور جس کے اندر بڑبڑ یا کسی اور سوزہ۔ مادے کا بنا ہوا بلڈر (Bladder) ہوتا ہے۔ اس کا محیط 65 سے 67 سینٹی میٹر، وزن 260 سے 280 گرام اور ایک ہی جگہ رنگ یا مختلف رنگوں کا بھی ہو سکتا ہے۔ بین الاقوامی والی بال فیڈریشن کے تمام مقابلوں میں استعمال ہونے والے تینوں گیندوں کے محیط، وزن، رنگ اور اندرونی ہوا کے دباؤ کے معیار میں یکسانیت پائی جانی چاہیے (0.30 سے 0.35 کلوگرام فی مربع سینٹی میٹر)۔

ٹیم (Team): ایک ٹیم زیادہ سے زیادہ 12 کھلاڑیوں، ایک کوچ، ایک نائب کوچ، ایک "ٹریینر" (Trainer) اور ایک ڈاکٹر پر مشتمل ہوگی۔ ٹیم کے کھلاڑیوں میں سے ایک ٹیم کپٹن (Team Captain) جس کی سکورشیت پر باقاعدہ نقشہ نمونی کی جاتی ہے۔ ہر ٹیم کو حق حاصل ہے کہ ان حتمی 12 کھلاڑیوں میں سے ایک امتیازی ماہر دفاعی کھلاڑی "لیبر" (Libero) نامزد کر سکتی ہے۔ کورٹ میں داخل ہونے اور کھیلنے کے اہل صرف وہی کھلاڑی ہوں گے جن کے نام مذکورہ سکورشیت میں درج ہوں گے۔ کوچ اور ٹیم کپٹن کے دستخطوں کے بعد ان ناموں میں کسی قسم کی کوئی ترمیم نہیں کی جاسکتی۔ دونوں ٹیموں کے متبادل کھلاڑی سکورر کی میز کے دونوں جانب فری زون سے باہر اپنے اپنے ٹیم بیچ پر بیٹھیں گے۔

لباس (Dress): پوری ٹیم کا لباس ایک ہی جیسے رنگ اور نمونے کا ہونا چاہیے۔ ماسوائے لیبر کے جس کا یونیفارم ٹیم کے دوسرے کھلاڑیوں سے مختلف ہوگا۔ کھلاڑی بنیان، ٹیکر، سوزے اور ریز یا چمڑے کے تلووں والے بگے پھٹکے، لنگھدار اور بغیر ایڑی کے جوتے پہنیں گے۔ کھلاڑیوں کی بنیانوں کے درمیان میں سامنے اور پیچھے 1 سے 18 تک نمبر لگے ہونے چاہیں جو بنیان کے رنگ سے مختلف ہوں۔ کھیل کے دوران کھلاڑی کو ایسی چیزیں پہننے کی ممانعت ہے جن سے دوسرے کھلاڑیوں کو چوٹ لگنے کا اندیشہ ہو یا وہ ان سے کسی قسم کا شخص فائدہ حاصل کر سکے۔ کھلاڑی اپنی ذمہ داری پر عینک پہن سکتے ہیں۔ ٹیم کے کپٹن کی جزی کے سامنے کے نمبر کے نیچے ایک 2 سینٹی میٹر چوڑی اور 8 سینٹی میٹر لمبی کثیر لگی ہوئی ضروری ہے اور سامنے کے نمبر 15 سینٹی میٹر اور پیچھے 20 سینٹی میٹر اونچے ہونا لازمی ہیں جو کم از کم 1 سینٹی میٹر چوڑے ہوں گے اور ان کی ٹیکروں کی دائیں جانب 4 سینٹی میٹر چوڑے اور 8 سینٹی میٹر اونچے نمبر لگے ہوں گے۔ ٹیم کے قائد (Team Leader): دونوں ٹیم کپٹن اور کوچ اپنی اپنی ٹیم کے رویہ اور نظم و ضبط کے ذمہ دار ہوں گے۔ کسی بھی ٹیم کا لیبر و ٹیم کپٹن نہیں ہو سکتا ہے۔

ٹیم کپٹن (Team Captain):

- i- کھیل شروع ہونے سے پیشتر وہ سکورشیت پر دستخط کرتا ہے اور ناس (سکا اچھال کر فیصلہ کرنا) کرنے میں اپنی ٹیم کی نمائندگی کرتا ہے۔
- ii- کھیل کے دوران وہ ٹیم کپٹن (Game Captain) کے فرائض سرانجام دیتا ہے جب ٹیم کا کپٹن کھیل میں شامل نہ ہو تو کوچ یا وہ خود کسی دوسرے کھلاڑی کو ٹیم کپٹن کا کردار ادا کرنے کے لیے نامزد کرتا ہے اور وہ کھلاڑی اس وقت تک یہ فرائض انجام دیتا ہے جب تک کہ اسے تبدیل نہیں کروایا جاتا یا ٹیم کپٹن واپس کھیل میں شامل نہیں ہو جاتا۔
- iii- تمام کھلاڑیوں میں سے صرف ٹیم کپٹن، وقتی طور پر کے ہوئے کھیل کے دوران ہی ریفری اوّل سے مخاطب ہونے کا مجاز ہے اور کسی ضابطہ پر عمل درآمد یا اس کی تشریح کے متعلق پوچھ سکتا ہے، اگر وہ اس کے کسی فیصلے کی تشریح سے مطمئن نہ ہو تو وہ فوراً ہی اسے اس امر سے زبانی مطلع کرے گا اور کھیل کے اختتام پر وہ اس کا اندراج سکورشیت پر بھی کر سکتا ہے۔
- iv- ٹائم آؤٹ یا کھلاڑی کی تبدیلی کے لیے درخواست کر سکتا ہے۔ کھیل کے اختتام پر وہ ریفری کا شکریہ ادا کرنے کے ساتھ ساتھ کھیل کے نتائج کی تصدیق کے لیے سکورشیت پر دستخط بھی کرتا ہے۔

کوچ (Coach): تمام کھیل کے دوران وہ اپنی ٹیم کا تنظیم اعلیٰ ہوتا ہے۔ اس کی ذمہ داریوں میں ٹیم کی "شارٹنگ لائن اپ" کے لیے کھلاڑیوں کا انتخاب، ان کی تبدیلیوں اور انہیں ہدایات دینے کے لیے ٹائم آؤٹ لینا ہوتا ہے اور اس مسئلہ میں اس کا رابطہ ریفری دوم سے رہتا ہے۔ کھیل کے ہر سیٹ سے پیشتر سکورشیت پر اپنے کھلاڑیوں کے ناموں کو خود درج کرتا ہے یا اندراج شدہ ناموں کی جانچ اور اس پر دستخط

کرنے کے بعد "سکورز" یا ریفری دوم کو پیش کرتا ہے۔ دواپنے ٹیم (Team Bench) پر سکورر کے نزدیک بیٹھتا ہے جہاں سے وہ ٹائم آؤٹ اور کھلاڑیوں کی تبدیلی کی درخواست کرنے کے علاوہ کھیل میں قفل ہوئے بغیر اپنی ٹیم کے بچے کے سامنے فری زون میں کھڑے ہو کر یا چل پھر کر کھلاڑیوں کو ہدایات بھی دے سکتا ہے۔

کھیل کے دوران بے ضابطگی کا سرزد ہونا۔ "فالتس" (Faults):

جب بھی کوئی ٹیم کھیل کے دوران ایسا انداز اپنالے جو کھیل کے ضوابط سے مطابقت نہ رکھتا ہو یا بصورت دیگر وہ طے شدہ اصولوں کی خلاف ورزی کرے تو ریفری سیٹی بجا کر اس کو تاہی کا اعلان کرتا ہے۔ ریفری ان بے ضابطگیوں کی سرآمد مجددی طریقہ سے تعین کرتا ہے:

(الف) جب ایک سے زیادہ بے ضابطگیاں یکے بعد دیگرے سرزد ہوں تو ان میں سے صرف سب سے پہلے ہونے والی بے ضابطگی شمار کی جاتی ہے۔

(ب) جب دو یا دو سے زیادہ فالتس مخالف کھلاڑیوں سے ایک ہی وقت پر سرزد ہوں تو یہ ذیل فالتس (Double Fault) کہلاتا ہے اور یہ ریلی دوبارہ کھیل جائے گی۔

جب ضابطہ شکن ٹیم ریلی ہار جاتی ہے تو:

اگر ریلی جیتنے والی ٹیم نے سرویس کی تھی تو وہ ایک پوائنٹ سیکور کر لیتی ہے اور ساتھ ساتھ سرویس بھی جاری رکھتی ہے، لیکن اگر ریلی سرویس وصول کرنے والی ٹیم نے جیتی ہو تو وہ سرویس کرنے کا حق حاصل کر لیتی ہے اور اسکے سکور میں بھی مل جائے گا ایک پوائنٹ کا اضافہ ہوتا ہے۔

سیٹ جیتنا (To win a set):

جو ٹیم دو پوائنٹ کی برتری سے پہلے 25 پوائنٹ سکور کر لیتی ہے سیٹ (ماسوائے پانچویں سیٹ کے) جیت جاتی ہے، لیکن اگر سکور (24-24) ہو جائے تو کھیل جاری رہتا ہے۔ حتیٰ کہ دو پوائنٹ کی واضح برتری حاصل ہو جائے۔ (25-27)، (24-26)

مچھ جیتنا (To win a match):

تمام بین الاقوامی مقابلے پانچ میں سے تین سیٹ جیتنے کے اصول پر کھیلے جاتے ہیں، جو ٹیم تین سیٹ جیت لیتی ہے۔ مچھ جیتی ہوئی تصور ہوتی ہے لیکن دو دو سیٹ جیتنے پر برابری ہو جائے تو فیصلہ کن سیٹ 15 پوائنٹ کے لیے کھیلایا جائے گا جس میں بھی 2 پوائنٹ کی برتری لازمی ہوتی ہے۔

غفلت کی بنا پر غیر حاضر یا نامکمل ٹیم (Defaulter and Incomplete Team):

i- اگر کوئی ٹیم ریفری کے کہنے کے باوجود بھی کھیلنے پر آمادہ نہ ہو یا مقررہ وقت پر حاضر نہ ہو سکے تو اسے ہارا ہوا تصور کیا جائے گا اور سکورشٹ پر مچھ کا نتیجہ 0.3 ظاہر کیا جائے گا جب کہ ہر ایک سیٹ کا سکور 0.25 ہو گا۔

ii- اگر ٹیم قابل توجہ وجوہات کے بغیر مقرر وقت پر کورٹ میں حاضر نہ ہو تو اسے کوتاہی کی بنا پر غیر حاضر تصور کیا جائے گا اور اس کی سزا اوپر دی ہوئی شق کے مطابق ہوگی۔

iii- جب کسی ٹیم کو کسی "سیت" یا "بچھ" کے لیے نامکمل (Incomplete) قرار دے دیا جاتا ہے (ہر ایک ٹیم کے کھیل میں چھ کھلاڑی ہونا ضروری ہیں) تو وہ سیت یا بچھ ہار جاتی ہے اور مخالف ٹیم کو جیت کے لیے درکار پوائنٹس یا سیکس وے کر دیتا ہوا قرار دے دیا جاتا ہے اور سکور شیٹ پر نامکمل ٹیم کے اسٹے ہی پوائنٹس اور سیت درج کیے جائیں گے۔

سکھڑا چھال کر فیصلہ کرنا (Toss):

کھیل شروع کرنے سے پہلے ریفری اول دونوں ٹیم کپٹن کی موجودگی میں سکھڑا چھال کر (ٹاس کے ذریعے) پہلے سیت میں کھیلی سروس اور کورٹ کی سائیڈز کے انتخاب کرنے کا فیصلہ کرے گا۔ ٹاس جیتنے والے ٹیم کپٹن کو اختیار ہوتا ہے کہ وہ پہلے سروس کرنے یا وصول کرنے یا کورٹ کی سائیڈز میں سے کسی ایک کا انتخاب کر لے، جبکہ ہارنے والے فریق کو باقی ماندہ میں اسے اپنی پسند کے انتخاب کا حق حاصل ہوتا ہے، اگر فیصلہ کن سیت کھیلنا مقصود ہو تو اس کے آغاز سے جو شتر وہ بارہ ٹاس کیا جاتا ہے اور کھیل کے شروع والا طریقہ کار اپنا یا جاتا ہے۔

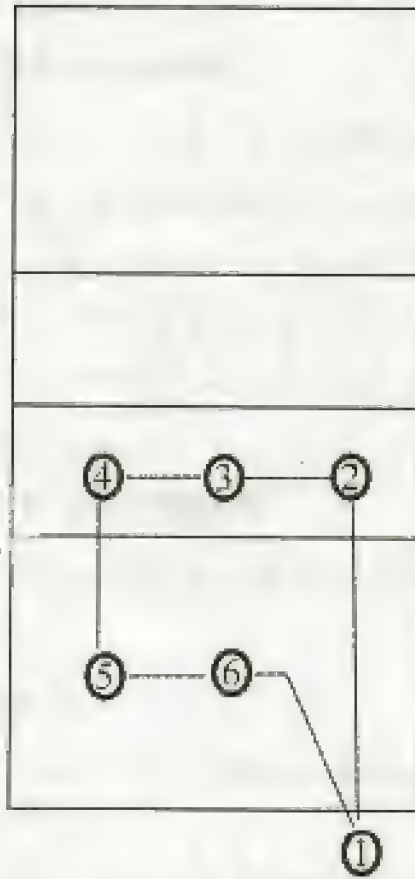
"ٹیم سٹارٹنگ لائن اپ" (Team Starting Line-up):

- (i) (الف) کھیل میں ہر ایک ٹیم کے ہر وقت چھ کھلاڑی ہونے لازمی ہیں۔
- (ب) کھلاڑی کی کورٹ میں "روٹیشن" کی ترتیب ہر ایک ٹیم کی "سٹارٹنگ لائن اپ" کے مطابق ہونی چاہیے اور اسے پورے سیت کے دوران قائم رکھا جائے گا۔
- (ii) ہر سیت کے شروع ہونے سے جو شتر کوئی اپنی ٹیم کی دخل خط شدہ "سٹارٹنگ لائن اپ" ریفری دوم یا سکور کو دے گا۔
- (iii) جب کوئی کھلاڑی اپنا حق خود راہی استعمال کرتے ہوئے اپنے ایک دفاعی کھلاڑی کا نام بطور "سبیر" درج کرالیتی ہے تو اس کھلاڑی کا نمبر بھی دوسرے چھ کھلاڑیوں کے ہمراہ "سٹارٹنگ لائن اپ شیٹ" پر درج ہونا ضروری ہوتا ہے۔
- (iv) وہ کھلاڑی جن کے نام اس لسٹ شیٹ میں درج نہیں ہوں گے انہیں متبادل کھلاڑی تصور کیا جاتا ہے ایک دفعہ سٹارٹنگ لائن اپ متعلقہ ہلکار کو پیش کرنے کے بعد اس میں کسی قسم کی تبدیلی نہیں کی جاسکتی (ماسوائے کھلاڑیوں کی معمول کی تبدیلی کے یعنی ایک سیت میں صرف چھ تبدیلیاں کی جاسکتی ہیں)۔ کھیل شروع ہونے سے جو شتر اگر "سٹارٹنگ لائن اپ" اور کورٹ میں کھلاڑیوں کی پوزیشنوں میں فرق یا ایسا کوئی کھلاڑی ہو جس کا نام اس "لسٹ" میں نہ ہو تو اس کی فوراً ہی درج کی جاتی ہے (اے بے ضابطگی کی بنا پر کوئی سزا نہیں دی جاتی)۔

کورٹ میں کھلاڑیوں کی پوزیشنیں:

- (الف) جس وقت سروس کے لیے گیند کو مارا جائے اس وقت ہر ایک ٹیم کے تمام کھلاڑی روٹیشن کی ترتیب (Rotational Order) میں کھڑے ہوں گے (ماسوائے سروس کرنے والے کھلاڑی کے)۔

(ب) کھلاڑیوں کی پوزیشنوں کو نمبروں کے ذریعے واضح کیا جاتا ہے۔ اگلی قطار کے کھلاڑی جال کے نزدیک کھڑے ہوتے ہیں اور وہ مندرجہ ذیل پوزیشنیں اپنائیں گے:



4 (سامنے بائیں جانب)، 3 (سامنے درمیان میں)، 2 (سامنے دائیں جانب) ہچھلی قطار میں، 5 (پچھلے بائیں جانب)، 6 (پچھلے درمیان میں)، 1 (پچھلے دائیں جانب) ہچھلی قطار کے کھلاڑی اگلی قطار کے کھلاڑیوں سے جال کی نسبت زیادہ پچھلے ہوں گے اور ان کی پوزیشنوں کا تعین کھلاڑی کے زمین پر لگے پاؤں کی مناسبت سے کیا جاتا ہے۔

i۔ مثال کے طور پر اگلی قطار کے کھلاڑی کے پاؤں کا کچھ نہ کچھ حصہ کا ہچھلی قطار کے مندرجہ ذیل کھلاڑی (Corresponding back-row player) کی نسبت درمیانی لکیر کے نزدیک ہونا لازمی ہوتا ہے۔

ii۔ اسی طرح دائیں (بائیں) طرف کے کھلاڑیوں کے پاؤں کے کچھ نہ کچھ حصوں کا دائیں (بائیں) جانب سے مماثل کھلاڑیوں کی نسبت اطراف کی لکیر کے نزدیک ہونا لازمی ہے۔

ج۔ جب سروں ہو جائے تو کھلاڑی 'کورٹ اور زون' میں کسی بھی جگہ جاسکتے ہیں۔

”روٹیشن“ (Rotation):

روٹیشن کی ترتیب ٹیم کی شارٹنگ لائن اپ کے مطابق متعین کی جاتی ہے اور اس کی بنا پر اسے پورے سیٹ کے دوران سروں

کرنے اور کھلاڑیوں کی پوزیشنوں کے تعین کے لیے لاگو رکھا جاتا ہے۔ سروں وصول کرنے والی ٹیم جب سروں کرنے کا حق حاصل کر لیتی ہے تو اس کے کھلاڑی گھڑی کی سوئیوں کے رخ (Clock-wise) ایک ایک پوزیشن آگے جگہ تبدیل کر لیں گے، مثلاً کھلاڑی نمبر دو کھلاڑی نمبر ایک کی جگہ پر اور ایک، چھ کی جگہ پر چلا جاتا ہے وغیرہ۔

”روٹیشن“ کی بے ضابطگی (Rotational Faults):

یہ بے ضابطگی اس وقت ہوتی ہے جب سروں کرتے وقت ”روٹیشن“ کی ترتیب کا لحاظ نہ رکھا جائے تو سزا کے طور پر بے ضابطگی کرنے والی ٹیم کو اس ریلی میں ہار دیا جاتا ہے اور مخالف ٹیم کو ایک پوائنٹ کے علاوہ سروں کرنے کا حق بھی دیا جاتا ہے اور اسی کے ساتھ ہی کھلاڑیوں کی روٹیشن کی ترتیب کی تصحیح کر دی جاتی ہے۔ ”سکورڈ“ کو اس بے ضابطگی کے سرزد ہونے کے صحیح لمحے کا تعین کرنا چاہیے۔ کیونکہ اس لمحے کے بعد بے ضابطگی کرنے والی ٹیم کے سکور کردہ تمام پوائنٹس قلع قلم کر دیے جاتے ہیں۔ جبکہ مخالف ٹیم کے سکور کردہ پوائنٹس کو صحیح مان لیا جاتا ہے، لیکن اگر اس وقت کا صحیح تعین نہ کیا جاسکے تو دونوں ٹیموں کے سکور کو صحیح تسلیم کر لیا جائے گا، لیکن بے ضابطگی کرنے والی ٹیم موجودہ ”ریلی“ باہر ہوئی تصور ہوگی۔

کھلاڑیوں کی تبدیلی (Substitution of Players):

یہ ایک ایسا عمل ہے جس کے ذریعے ریفری ایک کھلاڑی کو کورٹ چھوڑنے اور دوسرے کھلاڑی کو اس کی جگہ لینے کا اختیار دیتا ہے اور ”سکورڈ“ کا قاعدہ حساب رکھتا ہے۔

تبدیلی کی پابندیاں (Limitations):

(الف) ایک سیٹ میں ہر ٹیم کو زیادہ سے زیادہ 6 کھلاڑیوں کو تبدیل کرنے کی اجازت ہے اور ایک وقت پر ایک یا ایک سے زیادہ کھلاڑی تبدیل کیے جاسکتے ہیں۔

(ب) ”ٹائرنگ لائن اپ“ ہر راج شدہ کھلاڑی ایک سیٹ میں صرف ایک بار تبدیل ہونے کے بعد اپنی پہلی جگہ پر ہی آسکتا ہے۔

(ج) ایک متبادل کھلاڑی ایک سیٹ میں صرف ایک دفعہ شامل ہو سکتا ہے لیکن اگر اسے تبدیل کرنا مقصود ہو تو وہ کسی جگہ صرف وہی کھلاڑی کھیل میں شامل ہو سکتا ہے جسے اس نے تبدیل کیا تھا۔

خصوصی تبدیلی (Exceptional Substitution):

رہی کھلاڑی جو کھیلنے کے قابل نہ رہے تو اسے تبدیلی کے ضابطوں کے تحت تبدیل کر دیا جاتا ہے لیکن اگر ایسا کرنا ممکن نہ ہو تو وہ ٹیم اس ضابطہ کی شرح (الف) کی پابندی کے باوجود بھی ایک خصوصی تبدیلی کرنے کا حق رکھتی ہے۔ اس خصوصی تبدیلی سے مراد ایسا کوئی بھی کھلاڑی جو چوتھے کے وقت کورٹ میں نہیں تھا (ما سوائے ”لیبرڈ“ کے) اس رخی کھلاڑی کی جگہ لے سکتا ہے لیکن یہ رخی کھلاڑی دو بار کھیل میں شامل نہیں ہو سکتا۔ کسی ایسے کھلاڑی کو جسے مقابلے سے خارج کر دیا گیا ہو ضابطہ کے مطابق اس کی جگہ نیا کھلاڑی کھیل میں شامل کر لیا جاتا ہے لیکن اگر ایسا کرنا ممکن نہ ہو تو اس ٹیم کو مکمل قرار دے دیا جاتا ہے۔

”لیبرڈ“ کھلاڑی (Liberio Player):

کچھ شروع ہونے سے پیشتر اس کھلاڑی کا نام ”سکورڈ شیٹ“ پر مخصوص جگہ پر درج کرنا لازمی ہوتا ہے اور پہلے ”سیٹ“ کی

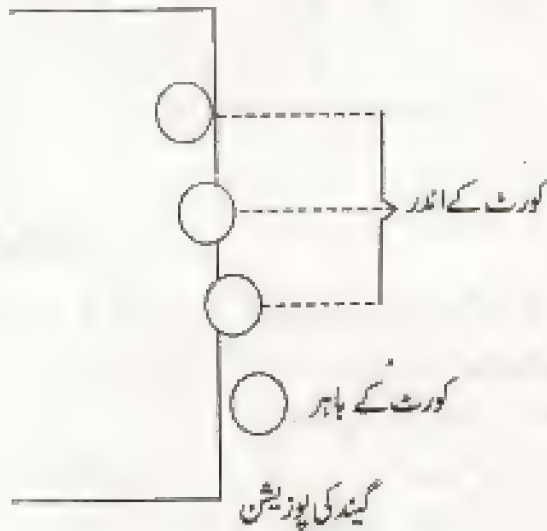
’لائن اپ شیٹ‘ پر اس کے نمبر کا ہونا بھی لازمی ہے۔ لیبرڈ کھلاڑی کھیل میں مندرجہ ذیل شرائط کے تحت شامل ہو سکتا ہے۔

i- اس کا لباس دوسرے کھلاڑیوں سے مختلف ہوتا ہے۔

ii- وہ کھچلی قطار کے کسی بھی کھلاڑی کو تبدیل کر سکتا ہے اور صرف کھچلی قطار کے کھلاڑی کی حیثیت سے کھیل سکتا ہے اور کسی صورت میں جال سے اونچے گیند کو اٹیک ہٹ نہیں کر سکتا اور نہ ہی سروں یا پاؤں سے کھینچ کر سکتا ہے۔ لیبرڈ کی تبدیلی کو معمول کی تبدیلی نہیں مگر دانا جاتا اس کی تعداد پر کوئی پابندی نہیں تاہم لیبرڈ کی ہر تبدیلی کے درمیان ایک ریپلی کا ہونا ضروری ہے (یعنی جب بھی اس کی نیم دو دو سروں کرنے کا حق حاصل کر لے تو پھر اسے کم از کم ایک ریپلی کیلئے تبدیل کر دیا جاتا ہے)۔

اگر کھیل کے دوران لیبرڈ زخمی ہو جائے تو ریفری اول کی اجازت سے کسی بھی ایسے کھلاڑی کو لیبرڈ نامزد کیا جاسکتا ہے جو کورٹ میں کھیل نہ رہا ہو لیکن زخمی لیبرڈ دوبارہ کھیل میں شامل نہیں ہو سکتا۔

کھیل میں گیند کی مختلف صورتیں:



i- گیند کا کھیل میں تصور ہوتا (Ball in play): ریفری اول کی سیٹی کے بعد جب گیند کو سروں کرنے کے لیے مارا جائے تو گیند کھیل میں تصور ہوتا ہے۔

ii- گیند کھیل میں تصور نہ ہونا (Ball not in play): جب کوئی بھی ریفری کسی فالت کے سرزد ہونے پر یا اس کے علاوہ بھی سیٹی بجا دے تو گیند کھیل میں تصور نہیں ہوتا۔

iii- گیند کا کورٹ کے اندر گرنا (Ball in): جب گیند کورٹ کے فرش کو (جس میں اس کی حدود کی لکیریں بھی شامل ہیں) ہاتھو لے تو اسے ’بال ان‘ کہا جاتا ہے۔

iv- گیند کورٹ سے باہر گرنا (Ball out): مندرجہ ذیل صورتوں میں گیند کورٹ کو حدود سے باہر گرنا تصور ہوتا ہے:

(الف) جب گیند کا وہ حصہ جو زمین کو چھوئے مکمل طور سے حدود کی لکیروں سے باہر ہو، یا

(ب) جب گیند کسی ایسی چیز کو چھو لے جو کورٹ کی حدود سے باہر ہو (مثلاً چھت، ٹوٹی شخص، جال کے ٹکڑے اور سیٹوں یا سائیڈ بینڈ سے باہر کے جال کو وغیرہ)۔

(ج) جب گیند مکمل طور پر یا اس کا کچھ مخصوص کردہ گز رگاؤ کی عمودی حد کے درمیان میں سے نہ گزرے۔

(د) جب گیند مکمل طور پر جال کے نیچے سے گزر جائے۔

گیند کو کھیلنا:

ہر ایک ٹیم کے لیے ضروری ہے کہ وہ اپنے مخصوص کھیلنے کے علاقہ (Playing Area) اور گیند کی مخصوص شدہ گز رگاؤ کے اندر کھیلے تاہم فری زون کے باہر سے بھی گیند کو حاصل کیا جاسکتا ہے۔

”ٹیم ہٹس“ (Team Hits):

ہر ٹیم گیند کو دلہاں بھیجنے کے لیے اسے زیادہ سے زیادہ تین مرتبہ مار سکتی ہے (سوائے بلا کنگ کے) اگر کوئی ٹیم گیند کو چار دفعہ مار دے تو یہ بے ضابطگی ”فور ہٹس“ (Four Hits) کہلاتی ہے۔ ”ٹیم ہٹس“ (Team Hits) میں کسی کھلاڑی کا دیدہ واندہ طور پر گیند کو مارنے کے عمل کے علاوہ غیر ارادی چھو نا بھی شامل ہوتا ہے۔

کوئی کھلاڑی گیند کو مسلسل دو مرتبہ نہیں مار سکتا (ما سوائے بلا کنگ یا ایک ہی وقت پر گیند جسم کے ایک سے زیادہ حصوں کو چھو لے)۔

گیند کو ہم وقتی چھو نا:

(الف) جب ایک ہی ٹیم کے دو (تین) کھلاڑی گیند کو ایک ہی وقت پر چھو لیں تو یہ دو تین مرتبہ مارنا تصور ہوتا ہے لیکن اگر وہ تمام گیند تک پہنچنے کی کوشش کریں لیکن ان میں سے صرف ایک ہی گیند کو چھو پائے تو اسے صرف ایک مرتبہ مارنا تسلیم کیا جائے گا۔ اس سلسلہ میں کھلاڑیوں کا یا اسی ٹکراؤ بے ضابطگی کے زمرہ میں نہیں آتا۔

(ب) جب دو مخالف کھلاڑی جال کے اوپر سے گیند کو ایک ہی وقت پر چھو لیتے ہیں اور اگر گیند کھیل میں ہی رہتا ہے تو جو بھی ٹیم اس گیند کو حاصل کرے گی وہ اسے تین مرتبہ مارنے کا حق رکھتی ہے لیکن اگر یہ گیند کورٹ کی حدود سے باہر جا کرے تو اسے مخالف ٹیم کا فالت گردانا جائے گا۔

(ج) اگر دو مخالف کھلاڑیوں کے گیند کو ایک ہی وقت میں چھونے سے یہ ان کے ہاتھوں میں کچھ وقت کے لیے رک جائے (Catch) تو اسے فالت تصور کیا جاتا ہے اور ریلی دوبارہ کھیلی جاتی ہے۔

اعانت شدہ ہٹ (Assisted Hit):

اپنے کھیلنے کے علاقہ میں کوئی کھلاڑی گیند تک پہنچنے کے لیے اپنے کسی ساتھی یا کسی اور چیز کا سہارا لینے کا مجاز نہیں تاہم اگر کوئی کھلاڑی فالت کرنے والا ہو، مثلاً وہ جال کو چھو نے یا کورٹ کی درمیانی لکیر کو عبور کرنے والا ہو، تو ایسی صورت کے پیش نظر اس کا ساتھی اسے پیچھے سے پکڑ کر روک سکتا ہے۔

ہٹ کی خصوصیات (Characteristics of the Hit):

گیند جسم کے کسی بھی حصہ کو لگ سکتا ہے لیکن اسے مارنا ضروری ہوتا ہے۔ اس کو نہ تو پکڑا اور نہ ہی کسی طرف کو پھینکا جاسکتا ہے گیند کسی بھی سمت اپٹ (Rebound) سکتا ہے اور جسم کے مختلف حصوں کو ایک ہی وقت میں چھو سکتا ہے۔

گیند کو کھیلنے میں بے ضابطگیاں (Faults in Playing):

- (الف) گیند کو واپس بھیجنے کے لیے اسے چار مرتبہ مارنا (Four Hits)۔
- (ب) اعانت شدہ ہٹ لگانا جس میں کھلاڑی اپنے ساتھی یا کسی اور چیز کا مہارے کر گیند تک پہنچ جائے (Assisted Hits)۔
- (ج) گیند کو مارنے کی بجائے اسے پکڑ لینا یا پھینکنا (Catch)۔
- (د) کھلاڑی گیند کو دو دفعہ یکے بعد دیگرے مارے یا گیند مختلف اوقات میں اس کے جسم کے مختلف حصوں کو بٹھو لے (Double Contact)۔

جال پر کھیل:

گیند کا جال کو عبور کرنا:

گیند کو مخالف کی کورٹ میں بھیجنے کے لیے مخصوص گزرگاہ (Crossing Space) میں سے گزرنا ضروری ہوتا ہے۔ جس کا تعین اس طرح سے کیا جاتا ہے۔ نیچے کی جانب جال کا اوپر کا کنارہ، اطراف پر اٹھنا اور ان کا فرضی پڑھاوا اور اوپر کی جانب "ان ڈور کورٹ" کی صورت میں اسکی چھت اور "آؤٹ ڈور" کی صورت میں لامحدود، جب گیند مکمل طور پر جال کے نیچے سے گزر جائے تو اسے "آؤٹ" تصور کیا جاتا ہے۔

گیند کا جال کو بٹھونا:

گیند جال کو عبور کرتے وقت چھو سکتا ہے، لیکن سروں کے علاوہ اگر گیند جال کو بٹھو کر اسے عبور نہ کر پائے تو اسے واپس بھیجنے کے لیے اس پر تین مرتبہ مارنے کے ضابطہ کا ہی اطلاق ہوگا، لیکن اگر گیند جال کو پھاڑ کر اس میں سے گزر جائے یا اس کو نیچے گرا دے تو یہ بریلی دوبارہ کھیلی جائے گی۔

کھلاڑی کا جال کی اوپری حد عبور کرنا:

i- بلا ٹک کرتے وقت ہٹ کرنے والا کھلاڑی جال کی حد سے آگے گیند کو بٹھو سکتا ہے، بشرطیکہ وہ مخالف کی ایک ہٹ مارنے سے پہلے کے کھیل میں یا اس کے دوران رکاوٹ کا باعث نہ بنے۔

ii- "ایک ہٹ" مارنے کے بعد کھلاڑی کا ہاتھ جال کی دوسری طرف جاسکتا ہے بشرطیکہ ہٹ اس نے اپنی طرف سے ماری ہو۔

وسطی کبیر کے پار مخالف کی کورٹ میں دخل اندازی:

کھلاڑی کے صرف ہاتھ یا پاؤں وسطی کبیر کے پار مخالف کی کورٹ کو بٹھو سکتے ہیں، مگر ان کے کچھ نہ کچھ حصوں کا وسطی کبیر کے اوپر جتنا ضروری ہوتا ہے۔ جسم کے کسی اور حصہ سے مخالف کی کورٹ کو چھونا ممنوع ہے تاہم جب گیند کھیل میں نہ ہو تو وہ مخالف کی کورٹ میں داخل ہو سکتا ہے۔ کھیل کے دوران کھلاڑی مخالف کے فری زون میں داخل ہونے کا مجاز ہے بشرطیکہ وہ ان کے کھیل میں خلل نہ ہو۔

جال کو ٹھوٹا:

حادثاتی طور پر جال کو چھو بیٹا بے خطراتی کے زمرے میں نہیں آتا ہے۔ ماسوائے کسی ایسے کھلاڑی کے جو گیند کو پھیلنے کی کوشش میں اسے پھینکے۔ جب کوئی کھلاڑی ایبہ دفعہ گیند کو مار لے تو وہ ٹھوسوں، اس کی رسیوں یا جال کی پوری لمبائی کے باہر کسی اور چیز کو چھو سکتا ہے بشرطیکہ وہ مخالف کے کھیل میں غلط نہ ہو۔ اگر مخالف ٹیم کا ٹھوس ہوا گیند جال میں زور سے گئے کہ جال میں سے یہ مخالف کو ٹھوٹے تو اسے مخالف کی بے خطراتی کے خلاف تصور نہیں کیا جائے گا۔

جال پر کھیل کے دوران بے ضابطگیاں (Offences):

(الف) مخالف کھلاڑی کی ایک جٹ سے پہلے یا اس کے دوران اگر کوئی کھلاڑی گیند یا کسی مخالف کو انہی کے پھیلنے کی حدود میں ٹھوٹے۔

(ب) اگر کھلاڑی جال کے نیچے مخالف کی کورٹ میں داخل ہو کر ان کے کھیل میں دخل اندازی کرے۔

(ج) اگر کوئی کھلاڑی وسطی ٹکیر کو مکمل طور پر پار کر لے۔

(د) جب کوئی کھلاڑی گیند کو پھیلے ہوئے جال یا اس میں ٹھوٹے۔

”سروس“ (Service):

یہ گیند کو پھیل میں شامل کرنے کے عمل کا نام ہے جس میں پھیلی قطار کا دائرہ انہیں جانب کا کھلاڑی سروس زون میں کھڑے ہو کر گیند کو اچھا کر اور ہاتھ سے مار کر جال کے اوپر سے مخالف کی کورٹ میں بھیجتا ہے۔

پہلے سیٹ میں پہلی سروس:

پہلے سیٹ اور فیصلہ کن سیٹ میں پہلی سروس کرنے کا فیصلہ دونوں ٹیموں کے کپتانیوں کے درمیان ٹاس سے کیا جائے گا۔ دوسرے تمام سیٹوں میں پہلی سروس وہ ٹیم کرے گی جس نے اس سے پہلے سیٹ میں سروس نہیں کی تھی۔

سروس کی ترتیب (Service Order):

ہر ایک سیٹ میں سروس کی ترتیب ”لائن اپ شیٹ“ پر درج شدہ ترتیب کے مطابق ہی متعین کرنی ضروری ہے۔ ہر سیٹ میں پہلی سروس کے بعد اگلی سروس کرنے والے کھلاڑی کا تعین مندرجہ ذیل طریقہ سے کیا جاتا ہے۔

(الف) جب سروس کرنے والی ٹیم ریلی جیت جاتی ہے تو وہی کھلاڑی (یا اس کا متبادل) جس نے پہلے سروس کی تھی اگلی سروس کرے گا۔

(ب) جب سروس وصول کرنے والی ٹیم ریلی جیت جاتی ہے تو اسے اگلی سروس کرنے کا حق حاصل ہو جاتا ہے اور سروس کرنے سے پیشتر اس ٹیم کے کھلاڑی گھڑی کی سوئیوں کے رخ ایک ایک جگہ تھے تبدیل کر لیتے ہیں۔ اگلی قطار کا دائرہ انہیں جانب کا کھلاڑی پھیلی قطار میں دائرہ جانب جا کر سروس کرتا ہے۔ ریفری اولی اس امر کی پوری طرح سے تلی کرنے کے بعد کہ

دلوں میں کھیلنے کے لیے تیار ہیں اور سروں کرنے والے کھلاڑی کے ہاتھ میں گیند ہے یہی بجا کر سروں کرنے کی اجازت دیتا ہے۔

سروں کرنا (Execution of the Service):

سروں کرنے کے لیے ایک ہاتھ یا بازو کے کسی حصے سے گیند کو ہوا میں اچھال کر دوسرے ہاتھ سے چھوڑنا اس سے پہلے کہ وہ جسم کے کسی اور حصہ کو یا فرش کو لگے، مارا جاتا ہے۔

جس وقت سروں کے لیے گیند کو مارا جاتا ہے یا "سپائیک سروں" (Spike Service) کے لیے ہوا میں کودا جاتا ہے تو کھلاڑی کو کورٹ کے اندر جس میں پچھلی ٹیکر یا سروں زون کے باہر کی جگہ بھی شامل ہے اسے ہٹانے کی اجازت نہیں، لیکن گیند کو مارنے کے بعد وہ کورٹ کے اندر یا سروں زون کے باہر قدم رکھ سکتا ہے۔ ریفری اوّل کی سٹی بجانے کے بعد آٹھ سیکنڈ کے اندر اندر ہی سروں کرنا لازمی ہے تاہم ریفری کی سٹی سے پیشتر کی ہوئی سروں متسوخ شمار ہوگی اور اسے دوبارہ کیا جائے گا۔

سروں کرنے کی کوشش (Service Attempt):

سروں کے لیے صرف ایک ہی کوشش دی جاتی ہے جب کھلاڑی سروں کرنے کی غرض سے گیند کو ہوا میں اچھالتا یا پھونکتا ہے اور کھلاڑی گیند کو کھیلے بغیر زمین پر گر جانے دیتا ہے تو یہ عمل سروں کی کوشش شمار ہوتا ہے، اگر سروں کی پہلی کوشش کے بعد منصف اعلیٰ دوبارہ سروں کرنے کی اجازت دے دیتا ہے تو سروں کرنے والے کھلاڑی کے لیے لازمی ہے وہ بلا تاخیر اگلے تین سیکنڈ کے اندر اندر ہی دوبارہ سروں کرے۔

سروں کی بے ضابطگیاں (Service Faults):

مندرجہ ذیل بے ضابطگیوں کی بنا پر سروں کرنے کا حق تبدیل ہو جاتا ہے اگر:

- (الف) سروں، سروں کی ترتیب کے مطابق نہ کی جائے۔
- (ب) سروں صحیح طریقہ سے نہ کی جائے۔
- (ج) (i) سروں کرنے کی کوشش کے مجوز ضابطوں کی کسی بھی صورت میں خلاف ورزی کی جائے۔
- (ii) گیند کو صحیح طریقہ سے مارنے کے بعد اگر گیند سروں کرنے والی ٹیم کے کسی کھلاڑی کو پھولے یا جال کی عمودی حدود عبور نہ کر پائے یا کورٹ کی حدود سے باہر جا کرے (سروں کے دوران اگر گیند جال کو پھو کر پار چلی جائے تو ایسی سروں کو صحیح مان لیا جاتا ہے)۔

ایک ہٹ (Attack Hit):

سروں اور ہٹ کے علاوہ کھلاڑی کے وہ تمام افعال جن کے ذریعے وہ گیند کو مخالف کی طرف بھیجنے کے لیے استعمال کرتا ہے ایک ہٹ کہلاتے ہیں۔ ایک ہٹ میں گیند کو بلا سا بھی چھوا جاسکتا ہے لیکن اسے پکڑا یا دھکیلا نہیں جاسکتا۔ ایک ہٹ گیند کے جال کے عمودی حدود عبور کرنے یا اسے مخالف کے جسم، لینے کے ساتھ ہی اختتام پذیر ہو جاتی ہے۔

ایک ہٹ کی پابندیاں (Restrictions of the Attack Hit):

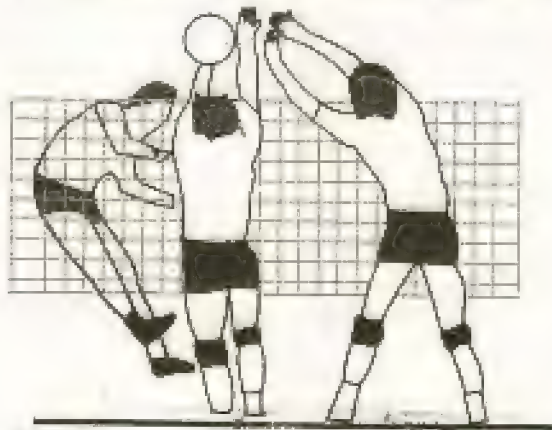
اگلی قطار کا ہر کھلاڑی گیند کو کسی بھی بلندی سے "ایک ہٹ" مار سکتا ہے بشرطیکہ گیند کو اس نے کھیلنے کی اپنی حدود (Own Playing Space) میں سے مارا ہو۔ پچھلی قطار کا کھلاڑی "فرنٹ زون" سے پیچھے رہ کر گیند کو کسی بھی بلندی پر سے "ایک ہٹ" مار سکتا ہے۔ بشرطیکہ جب وہ ہوا میں اچھلے تو اس کا پاؤں نہ تو "ایک لائن" (Attack Line) کو چھوئے اور نہ ہی اسے عبور کرے البتہ گیند کو مارنے کے بعد وہ "فرنٹ زون" میں اتر یا کر سکتا ہے۔ اگر گیند کا کوئی حصہ اتصال کے وقت جال کی بلندی سے نیچا ہو تو اسے پچھلی قطار کا کھلاڑی "فرنٹ زون" میں سے بھی ایک ہٹ مار سکتا ہے۔ مخالف کی جال سے اونچی سروں پر فرنٹ زون میں ایک ہٹ مارنے کی اجازت نہیں۔

"ایک ہٹ" کی بے ضابطگیاں (Faults of Attack Hit):

- (الف) اگر کھلاڑی مخالف ٹیم کے کھیلنے کی حدود کے اندر گیند کو کھیلے۔
- (ب) اگر گیند کھیل کی حدود کی ٹیکروں کے باہر چارگرت۔
- (ج) پچھلی قطار کا کھلاڑی "فرنٹ زون" میں سے گیند کو اس وقت کھیلے جبکہ یہ مکمل طور پر جال سے بلند ہو۔
- (د) کھلاڑی "فرنٹ زون" میں سے مخالف کی سروں پر اس وقت "ایک ہٹ" مارے جب کہ گیند مکمل طور پر جال سے اونچا ہو یا جب "لیبرڈ" کسی ایسے گیند کو "ایک ہٹ" مارے جو مکمل طور پر جال سے بلند ہو۔

"بلاکنگ" (Blocking):

جال کے نزدیک اگلی قطار کے کھلاڑیوں کا جال کی بلندی سے اونچا کود کر مخالف کے گیند کو روکنے کا ایک دفاعی عمل ہے۔ جس میں صرف اگلی قطار کے تمام کھلاڑی حصہ لے سکتے ہیں۔ بلاکنگ کے دوران ایک وقت گیند ایک یا ایک سے زائد کھلاڑیوں کو چھو سکتا ہے۔ بلاکنگ کے دوران کھلاڑی کے ہاتھ یا بازو جال کی حد کو عبور کر سکتے ہیں بشرطیکہ وہ مخالف کے کھیل میں خلل انداز نہ ہو لیکن مخالف کی "ایک ہٹ" مارنے سے پیشتر جال کے پار گیند کو چھونے کی ہرگز اجازت نہیں۔ بلاکنگ کے دوران گیند کو چھو لینا "میم ٹس" میں شمار نہیں ہوتا بلکہ گیند کو واپس بھیجنے کے لیے اسے مزید تین دفعہ مارنے کا حق حاصل ہوتا ہے۔ بلاک کے بعد کوئی بھی کھلاڑی گیند کو پچھلی ہٹ مار سکتا ہے چاہے اس کھلاڑی نے بلاک کرتے وقت گیند کو چھو ا ہو۔ مخالف کی سروں کو بلاک کرنا ممنوع ہے۔



بلاکنگ کی بے ضابطگیاں (Faults of Blocking):

- (الف) بلاک کرنے والا کھلاڑی اگر گیند کو مخالف کی کھیلنے کی حدود میں ایک ہٹ سے پہلے پاس کے لگانے کے وقت چھو لے۔
- (ب) گچھلی قطار کا کھلاڑی اگر بلاکنگ میں حصہ لے۔
- (ج) مخالف کی سروں بلاک کرنا۔
- (د) بلاک کیا ہوا گیند اگر کورٹ کی حدود سے باہر چلا جائے۔
- (و) انشٹاکے باہر سے مخالف کے کھیلنے کی حدود میں گیند کو بلاک کرنا۔
- (و) اگر لیبر و بلاکنگ میں حصہ لے۔

کھیل کو وقتی طور پر روکنا اور تاخیر (Interruptions and Delays):

معمول کے مطابق کھیل کو ٹائم آؤٹ اور کھلاڑیوں کی تبدیلی کے لیے روکا جاتا ہے۔ ہر ایک ٹیم کو ہر سیٹ میں دو ٹائم آؤٹ لینے اور 6 کھلاڑی تبدیلی کرنے کی اجازت ہے۔ کھیل روکنے کی درخواست صرف کوچ یا ٹیم کیپٹن ہی کر سکتے ہیں یہ درخواست ہاتھ کے روایتی اشارے کی مدد سے اس وقت کی جاتی ہے جب گیند کھیل میں نہ ہو اور ریفری نے اگلی سروں کے لیے ابھی سٹی نہ بچائی ہو۔ سیٹ شروع ہونے سے پیشتر اگر تبدیلی کی درخواست کی جائے تو اسے مان لیا جاتا ہے لیکن اس تبدیلی کو اس سیٹ میں معمول کے مطابق تبدیلی شمار کیا جاتا ہے۔

”ٹائم آؤٹ“ اور ”ٹیکنیکل ٹائم آؤٹ“ (Time Out & Technical Time Out):

- (الف) معمول کے ”ٹائم آؤٹ“ کی میعاد 30 سیکنڈ ہوتی ہے۔
- (ب) بین الاقوامی والی بال فیڈریشن کے تمام مقابلوں میں پہلے چار سیٹوں میں سے ہر ایک سیٹ میں جب بھی کوئی ٹیم پہلے 8 اور 16 پوائنٹ سکور کر لیتی ہے تو ایک، ایک منٹ کا وقفہ دیا جاتا ہے جسے ”ٹیکنیکل ٹائم آؤٹ“ کہتے ہیں۔ ان کے علاوہ ہر ٹیم کو صرف ایک ایک معمول کا ”ٹائم آؤٹ“ لینے کا حق حاصل ہے جس کی مدت 30 سیکنڈ ہوگی۔
- (ج) فیصلہ کن سیٹ کے دوران ”ٹیکنیکل ٹائم آؤٹ“ نہیں دیے جاتے بلکہ ہر ایک ٹیم معمول کے مطابق دو ”ٹائم آؤٹ“ لینے کی مجاز ہے۔

تمام ”ٹائم آؤٹس“ کے دوران کھلاڑیوں کے لیے ضروری ہے کہ وہ اپنے ”لیم بچ“ (Team Bench) کے نزدیک فری زون میں پلے جائیں۔

کھلاڑیوں کی تبدیلی (Player's Substitution):

کھلاڑیوں کی تبدیلی صرف تبدیلی کے مخصوص علاقہ میں ہی کرنا ضروری ہے۔ تبدیلی کے لیے وقت اتنا ہونا چاہیے جس میں سکورشٹ پر اس تبدیلی کا اندراج اور کھلاڑی کو کورٹ میں داخل ہونے اور باہر آنے کے لیے مناسب ہو۔ (بین الاقوامی مقابلوں میں سہولت کے لیے کھلاڑیوں کے نمبر ظاہر کرنے کی تختیاں استعمال کی جاتی ہیں)۔ جس وقت تبدیلی کے لیے درخواست کی جائے تو وہ کھلاڑی جو کھیل میں شامل ہونا چاہتا ہے اسے اپنے کوچ کے نزدیک بالکل تیار رکھنا چاہیے۔ اگر وہ ایسا نہیں کر پاتا تو

کھلاڑی کو تبدیلی کرنے کی اجازت نہیں دی جاسکتی بلکہ اس ٹیم کو کھیل میں تاخیر کرنے کی بنا پر مستبد کیا جاتا ہے۔ اگر کوئی ایک ہی وقت پر ایک سے زیادہ کھلاڑی تبدیل کرنا چاہتا ہے تو اسے درخواست کرتے وقت اس تعداد کا بھی اشارہ دینا ہوگا اس صورت میں ایک جوڑے کے بعد دوسرا جوڑا تبدیل کیا جاتا ہے۔

کھیل میں غیر معمولی تعطل (Exceptional Game Interruption):

اگر کھیل کے دوران کوئی شدید حادثہ پیش آجائے تو ریفری کو فوراً ہی کھیل بند کر دینا چاہیے اور طبی امداد مہیا کرنے والے عملے کو کورٹ میں داخل ہونے کی اجازت دے دینی چاہیے۔ بعد میں یہ ریلی دوبارہ کھیلی جائے گی، اگر زخمی کھلاڑی معمول کے مطابق یا غیر معمولی تبدیلی کے تحت تبدیل نہ کیا جاسکتا ہو تو ایسی صورت میں کھلاڑی کو صحت یابی کے لیے تین منٹ کا وقفہ دیا جاتا ہے۔ ایسے کھلاڑی کے لیے اس طرح کا وقفہ پورے میچ کے دوران صرف ایک ہی دفعہ دیا جاتا ہے، لیکن اگر وہ کھلاڑی پھر بھی کھیلنے کے قابل نہ ہو تو ایسی ٹیم کو کھیل قرار دے دیا جاتا ہے، اگر اس طرح کا تعطل کسی بیرونی عنصر کی وجہ سے ہو تو کھیل کو روک دیا جاتا ہے اور پھر یہ ریلی دوبارہ کھیلی جائے گی۔

کھیل کے دوران وقفہ (Intervals):

ہر ایک سیٹ کے درمیان تین منٹ کا وقفہ دیا جاتا ہے اس وقفہ کے دوران کورٹس کی تبدیلی اور سکورشیت پر ٹیم لائن اپ کی ترتیب کا اندراج کیا جاتا ہے۔

کورٹس کی تبدیلی (Change of Courts):

فیصلہ کن سیٹ کے علاوہ ہر سیٹ کے اختتام پر دونوں ٹیمیں اپنے اپنے کورٹس تبدیل کر لیں گی اور ان کے باقی ساتھی اپنے اپنے ٹیم بینچ (Team Bench) بھی تبدیل کر لیں گے۔ فیصلہ کن سیٹ میں جب بھی کوئی ٹیم پہلے آٹھ پوائنٹ سکور کر لیتی ہے تو دونوں ٹیمیں بغیر کسی تاخیر کے اپنے اپنے کورٹ تبدیل کر لیتی ہیں اور ان کے کھلاڑیوں کی پوزیشنیں وہی ہوں گی لیکن اگر کورٹ کی تبدیلی مناسب وقت پر نہ کی گئی ہو تو جب بھی اس غلطی کا انکشاف ہو جائے فوراً ہی اس کی درستگی کی جائے اور جو سکور اس وقت ہوگا اسے مان لیا جائے گا۔

کھلاڑیوں کا طرز عمل (Player's Conduct):

کھلاڑیوں کے لیے لازمی ہے کہ وہ اپنی بال کے قوانین کو جانیں اور ان پر پوری طرح سے عمل کریں ان پر یہ بھی لازم ہے کہ اچھے کھلاڑی کی مانند ریفری کے ہر فیصلے کو خوش اسلوبی سے قبول کریں۔ شبہ کی بنا پر اگر وہ چاہیں تو اپنے ٹیم کیپٹن کی وساطت سے اس کی وضاحت طلب کریں۔ ٹیم کے باقی شرکا کو ایسی حرکات اور معاندانہ رویے اپنانے سے گریز کرنا چاہیے جو ریفری کے فیصلوں پر اثر انداز ہونے یا ایسی بے ضابطگیوں کو چھپانے کے لیے جو ان کے اپنے ساتھیوں سے مزید ہوتی ہوں۔

اصولوں کے مطابق کھیل (Fair Play):

کھیل کے شرکا کے لیے ضروری ہے کہ ریفری، کھیل کے دوسرے اہلکاروں، مخاطبین اور تماشاچیوں کے ساتھ ادب و احترام اور خوش اسلوبی سے پیش آئیں۔ کھیل کے دوران ٹیم کے ارکان باہمی زبانی رابطہ رکھ سکتے ہیں۔

کھلاڑیوں کی بد اخلاق اور اس کی شدت کی بنا پر سزا کا تعین:

کھلاڑیوں کا نامناسب رویہ:

غیر ضروری بحث کرنا، ڈرانا دھمکانا، گستاخانہ رویہ اپنانا، اچھے طور طریقوں کے منافی اور حقارت سے بھرپور طرز عمل کا اظہار کرنا، جارحیت پر مبنی طرز عمل، توجہیں آمیز الفاظ اور معنی خیز حرکات کا مظاہرہ کرنا۔

جارحانہ عزائم:

لڑائی مار کٹائی میں پہل کرنا، نسبتاً جارحیت پر مبنی طرز عمل کا عملی مظاہرہ کرنا، ریفری اول قانون شکنی کی شدت کی مطابقت سے مندرجہ ذیل سزاؤں میں سے مناسب سزا کا انتخاب کرتا ہے۔

i- بد اخلاقی کی بنا پر اعتدال کھلاڑی کو متنبہ کیا جاتا ہے کہ وہ کھلاڑی کے غیر شایان شان رویہ کا اعادہ نہ کرے۔ سکور شیٹ پر اس سزا کا اندراج کیا جاتا ہے اس کھلاڑی کا ایسا رویہ دوبارہ اپنانے پر اس نیم کورٹلی میں ہار ہوا تسلیم کیا جاتا ہے۔

ii- بد اخلاقی کی بنا پر پینلٹی: گستاخانہ رویہ اپنانے پر اس کھلاڑی کی نیم کورٹلی میں ہار ہوا تصور کیا جاتا ہے اور اس پینلٹی کا اندراج سکور شیٹ پر کیا جاتا ہے۔

iii- بد اخلاقی کی بنا پر کھیل میں وقتی طور پر اخراج: میچ کے دوران جارحانہ رویہ کا اعادہ کرنے کی صورت میں اس کھلاڑی کو اس سیٹ کے بقیہ حصہ کے لیے کھیل سے خارج کر دیا جاتا ہے لیکن اگر وہ ایسے ہی رویہ کا مظاہرہ کرنے سے پھر بھی باز نہ آئے تو اسے پورے میچ میں سے نکال دیا جاتا ہے اور کھیل سے علاقہ بدر کر دیا جاتا ہے۔ اسکے علاوہ اس پینلٹی کا اندراج سکور شیٹ پر بھی کیا جاتا ہے۔

iv- بد اخلاقی کی بنا پر جارحیت پر مبنی رویہ کے مظاہرہ کی صورت میں کھیل سے اخراج (Disqualification): لڑائی مار کٹائی میں پہل کرنے والے کھلاڑی کو میچ کے تمام بقیہ حصہ کے لیے میچ سے علاقہ بدر کر دیا جاتا ہے اور اس سزا کا اندراج سکور شیٹ پر کیا جاتا ہے، اگر کھلاڑی اس طرح کے طرز عمل کا کھیل شروع ہونے سے پیشتر یا مختلف سیٹوں کے درمیان وقفوں کے دوران عملی مظاہرہ کریں تو انہیں بھی یہی سزائیں دی جائیں گے۔

کھیل کے اہلکار، ان کے فرائض اور کھیل کی نگرانی کا طریقہ:

کھیل کے اہلکاروں کا دستہ مندرجہ ذیل پر مشتمل ہوتا ہے۔

- | | | | |
|------|------------------------|-----|----------------------|
| i- | منصف اعلیٰ (ریفری اول) | ii- | منصف دوم (ریفری دوم) |
| iii- | شمار کنندہ (سکورر) | iv- | لائن ججز (دو/چار) |

کھیل کی نگرانی کا طریقہ کار:

i- صرف ریفری اول یا ریفری دوم میچ کے دوران پیش کیا جاسکتے ہیں۔ ریفری اول پہلی شروع کرنے کے لیے سروں کرنے کا اشارہ دے گا۔

- ii- ریفری اول یا ریفری دوم "ریلی" کے اختتام کا اشارہ اس وقت دیتے ہیں جب انہیں اس بات کا پختہ یقین ہو جائے کہ کوئی ایسی بے ضابطگی سرزد ہوئی ہے جس کی وہ نشاندہی کر سکتے ہیں۔
- iii- جب تخیل وقتی طور پر رکا ہوا ہو تو ریفری سیٹی کے ذریعے کسی ٹیم کی درخواست کو منظور کرنے یا نام منظور کرنے کا اشارہ دیتے ہیں۔
- iv- جوئی ریفری اول ریلی کو ختم کرنے کے لیے سیٹی بھاتا ہے تو ساتھ ہی وہ ہاتھ کے مخصوص شدہ روایتی اشارے کی مدد سے اس بے ضابطگی کی مندرجہ ذیل طریقے سے وضاحت بھی کرتا ہے۔
- (الف) وہ ٹیم جس نے ریلی شروع کرنے کے لیے سروں کرنی ہو۔ (ب) اس بے ضابطگی کی نوعیت کیا ہے۔
- (ج) کھلاڑی کا نمبر جس سے یہ بے ضابطگی سرزد ہوئی ہو۔
- (د) ریفری دوم ریفری اول کے دیئے ہوئے اشاروں کا اعادہ کرے گا۔

ریفری اول (First Referee):

وہ اپنے فرائض انجام دینے کے لیے ریفری سینٹر پر کھڑا ہوگا جو اطرائی لکیر کے باہر جال کے کسی ایک سرے کے ساتھ رکھا ہوا ہو گا۔ تخیل کی نگرانی زیادہ موثر طریقے سے کرنے کے لیے اس کی نظر کی اونچائی جال سے 50 سینٹی میٹر اونچی ہونا ضروری ہے۔

اختیارات:

وہ کھیل کے آغاز سے لیکر اس کے اختتام تک نگرانی کرتا ہے۔ کھیل کے تمام اہلکاروں اور ٹیموں کے ارکان کا نگران اعلیٰ ہوتا ہے اور اس کا فیصلہ حتمی ہوتا ہے وہ کھیل کے دوسرے اہلکاروں کے غلط فیصلوں کو منسوخ کرنے کا اختیار رکھتا ہے۔ کسی ایسے اہلکار کو جو صحیح طور پر فرائض انجام دینے سے قاصر ہو تبدیل کرنے کا مجاز ہے۔ منصف اعلیٰ کھیل کے متعلق ایسے متنازع امور پر جن کی تشریح کھیل کے قوانین میں نہ کی گئی ہو، فیصلہ دیتا ہے۔ منصف اعلیٰ کسی شخص کو اپن کیے ہوئے فیصلے کے متعلق بحث یا تنقید کرنے کی اجازت نہیں دے گا تاہم ٹیم کپٹن کی درخواست پر وہ اس ضابطے کے اطلاق کے متعلق تشریح کرے گا۔ جس کی بنا پر مذکورہ فیصلہ دیا گیا تھا۔

کھیل سے پیشتر مخصوص ذمہ داریاں:

(الف) وہ کھیل میں استعمال ہونے والے تمام سامان کی جانچ پڑتال اور کھیلنے کے علاقہ (Playing Area) کا معائنہ کرنے کے بعد اسے کھیل کے لیے موزوں یا ناموزوں قرار دینے کا ذمہ دار ہوتا ہے۔

(ب) دونوں ٹیم کپٹن کے درمیان ٹاس کرنا اور ٹیموں کے "وارم اپ" (Warm Up) کو کنٹرول کرنا۔

کھیل کے دوران صرف منصف اعلیٰ ہی مندرجہ ذیل فیصلے دینے کا مجاز ہے:

(الف) کھیل میں تاخیر اور کھلاڑی کی بد اخلاقی کی شدت کی جانچ اور سزا کا تعین کرنا۔

(ب) سروں کرنے والے کھلاڑی سے سرزد ہونے والی بے ضابطگیوں اور سروں کرنے والی ٹیم کی پوزیشنوں کی ترتیب میں

غلطی کی جانچ کرنا، اس کے علاوہ گیند کو کھیلنے وقت یا جال کے اوپر کھیل کے دوران سرزد ہونے والی بے ضابطگیوں کی

جانچ کرنا ہے۔

ریفری دوم (Second Referee):

ریفری اول کی مخالف سمت میں کورٹ سے باہر اور کھبے کے نزدیک بیٹھا یا کھڑا ہوگا۔

اختیارات:

ریفری اول کا معاون ہونے کے علاوہ اس کی کچھ مخصوص ذمہ داریاں بھی ہیں۔ اگر کسی وجہ سے ریفری اول شیج کھیلانے کے قابل نہ رہے تو یہ اس کی ذمہ داریاں سنبھال لیتا ہے۔ دو سیٹی بجائے بغیر صرف ہاتھ کے اشارے سے کسی ایسی بے ضابطگی کی نشاندہی کر سکتا ہے جو اس کے دائرہ اختیار میں نہیں آتی۔ لیکن وہ ریفری کو اسے قبول کرنے کے لیے مجبور نہیں کر سکتا۔ وہ سکورر کے کام اور شیج پینٹے ہوئے ٹیم کے اہلکار کی نگرانی کرتا ہے اور ان کی بد اخلاقی کی اطلاع ریفری اول کو دیتا ہے وہ ٹائم آؤٹ اور پانچویں اور چھٹی تبدیلی کے متعلق اس ٹیم کے کوچ اور ریفری اول کو آگاہ کرتا ہے۔ چوٹ کی صورت میں غیر معمولی تبدیلی (Exceptional Substitution) کے لیے ٹین منٹ کا وقفہ دینے کا محاذ ہے وہ تمام شیج کے دوران میدان کے فرش کی حالت خاص طور پر فرسٹ زون کا جائزہ لیتا رہے گا اور وقتاً فوقتاً اس امر کی بھی جانچ کرتا رہے گا کہ گیندیں ضابطوں کے مطابق ہیں۔

مخصوص ذمہ داریاں:

ہر ایک سیٹ کے شروع میں اور فیصلہ کن سیٹ میں کورٹ تبدیل کرنے کے وقت یا جب بھی وہ اس کی ضرورت محسوس کرے اس امر کی تصدیق کرے گا کہ کھلاڑیوں کی پوزیشنیں، سٹارٹنگ لائن اپ، کے مطابق ہیں۔ شیج کے دوران وہ سیٹی بجا کر یا ہاتھ کے مخصوص اشارے کی مدد سے مندرجہ ذیل کی نشاندہی کرے گا۔

- (الف) سروں وصولی کرنے والی ٹیم کی کورٹ میں کھڑے ہونے کی جگہوں میں بے ضابطگی۔
- (ب) کھلاڑی کا جال کے اپنی طرف سے جال یا انڈینا کو چھو لینا یا جال کے نیچے سے مخالف کے کورٹ میں داخل اندازی۔
- (ج) کھچلی قطار کے کھلاڑیوں کا ایک ہٹ اور باکسنگ میں بے ضابطگی۔
- (د) گیند کا مخصوص شدہ وگزر گاہ کی حدود سے باہر جال عبور کرنا یا انڈینا کو چھو لینا۔
- (ه) گیند کورٹ کے فرش یا اس کی حدود کے باہر کسی چیز کو چھو لے جسے ریفری اول دیکھ نہ پایا ہو۔

سکورر (Scorer):

وہ اپنے فرائنٹ کی انجام دہی کے لیے ریفری اول کی مخالف سمت میں کورٹ کی اطرائی لکیر سے باہر میز پر بیٹھا ہوتا ہے۔

ذمہ داریاں (Responsibilities):

سکورر شیٹ کو قوانین کے مطابق ترتیب دینے کے لیے وہ ریفری دوم سے پورا تعاون کرتا ہے اور اپنے فرائنٹ کی انجام دہی کے سلسلے میں ریفری کو کسی خاص بات سے مطلع کرنے کے لیے کھنٹی یا کوئی ایسا ہی اشارہ استعمال کرتا ہے۔ شیج اور ہر سیٹ سے پہلے وہ سکورر شیٹ پر دونوں ٹیموں کے ناموں کا اندراج کرنے کے بعد

سٹارٹنگ لائن اپ ان کی میا کروہ سٹارٹنگ لائن اپ شیٹ سے سکور شیٹ پر درج کرے گا اگر کسی ٹیم نے سٹارٹنگ لائن اپ شیٹ سے ندی گئی ہو تو وہ اسی وقت ریفری روم کو مطلع کرے گا۔ وہ ان لائن اپ کو سوائے ریفری کے کسی اور شخص کو نہیں دکھائے گا۔

منج کے ذہران وہ ہر ایک ٹیم کے سکور کروہ پوائنٹ سکور شیٹ پر درج کرے گا اور اس بات کا بھی خیال رکھے گا کہ سکور بورڈ پر صحیح سکور ظاہر کیا جا رہا ہے۔ ہر ایک ٹیم کی سروں کرنے کی ترتیب کی نگرانی کرے گا اور غلطی کی صورت میں فوراً ہی ریفری کو اس سے آگاہ کرے گا۔ ٹائم آؤٹس / پوائنٹس اور کھلاڑیوں کی تبدیلی کو سکور شیٹ پر درج کرے گا اور کھیل کو وقتی طور پر روکنے کی درخواست اگر معمول کے مطابق نہ ہو تو فوراً ہی ریفری کو اس امر سے آگاہ کرے گا۔ میٹ کے اختتام اور فیصلہ کن میٹ میں آٹھ پوائنٹ سکور ہو جانے کی صورت میں اس کا اعلان کرے گا اور سکور شیٹ پر اٹھارہ اور سزا کا اندراج کرے گا۔ منج کے اختتام پر حتمی نتیجہ کا اندراج اور سکور شیٹ پر خود دستخط کرنے کے بعد دونوں ٹیم کپٹن سے اور پھر ریفری سے بھی دستخط کرائے گا۔ احتجاج کی صورت میں وہ خود یا متعلقہ ٹیم کپٹن کو سکور شیٹ پر اس واقعہ کی صورت حال درج کرنے کی اجازت دے گا۔

لائن ججز (Line Judges):

بین الاقوامی میچوں میں ضروری ہے کہ چار "لائن ججز" تعینات کیے جائیں۔ وہ فری زون میں کورٹ کے چاروں کونوں میں ایک سے تین میٹر کے فاصلے پر کھڑے ہوتے ہیں لیکن اگر صرف دو لائن ججز استعمال کیے جا رہے ہوں تو وہ دونوں ریفریوں کے دائیں جانب کے کونوں کے نزدیک کھڑے ہوں گے اور ہر ایک اپنی طرف کی اطراف اور پچھلی کھیروں کی نگرانی کا ذمہ دار ہوگا۔

ذمہ داریاں (Responsibilities):

- i- لائن ججز 30 مربع سینٹی میٹر کی جھنڈیوں کے ذریعے مندرجہ ذیل ذمہ داریاں نبھاتا ہے:
- ii- وہ اپنی مخصوص شدہ کھیروں کے نزدیک گیند کے کورٹ کے اندر یا باہر گرنے یا جب گیند اسٹین کو پھنسلے یا مخصوص شدہ گز رگاہ کے باہر سے جال کو عبور کرنے کا اشارہ دیتے ہیں۔
- iii- سروں کے وقت سروں کرنے والے کھلاڑی کے علاوہ کوئی اور کھلاڑی اپنی کورٹ کی حدود سے باہر نہ کھڑا ہو۔
- iii- سروں کرنے والے کھلاڑی "فٹ فالٹ" کی جانچ کرنے کا ذمہ دار ہوتا ہے۔ لائن ججز کے لیے ضروری ہے کہ ریفری اول کی درخواست پر اپنے اشارہ کا اعادہ کرے۔

باضابطہ اشارے (Official Signals):

ریفری کے دستی اشارے (Referee's Hand Signals): ریفری کے لیے ضروری ہے کہ ہاتھ کے اشارے سے اس بے ضابطگی کی نشاندہی کرے اور اشارہ کیے ہوئے ہاتھ کو کچھ وقت کے لیے اسی حالت میں رہنے دے، اگر یہ اشارہ صرف ایک ہاتھ سے کیا گیا ہو تو دوسرے ہاتھ سے اسی ٹیم کی طرف اشارہ کرے جو اس بے ضابطگی کی مرتکب ہوئی ہو یا اس نے کوئی درخواست کی ہو۔ اس کے بعد ریفری ضابطہ شکن کھلاڑی کی نشاندہی کرے گا اور اپنے اشارے سے اس ٹیم کی نشاندہی پر ختم کرے گا جس نے اگلی سروں کرنی ہو۔

لائسن ججز کے جھنڈی کے ساتھ اشارے (Line Judges' Flag Signals):

- i- جھنڈی نیچے کی جانب کرنا (گیند کورٹ کے اندر گرنے کا اشارہ)۔
- ii- جھنڈی کو عموداً اوپر اٹھادینا (گیند کورٹ کے باہر گرنے کا اشارہ)۔
- iii- جھنڈی کو سیدھا رکھتے ہوئے خالی ہاتھ سے اس کو اوپر سے ٹھونکا (کورٹ سے باہر گرنے والی گیند کو ہاتھ لگ جانا)۔
- iv- جھنڈی کو سر سے اوپر ٹھونکا اور خالی ہاتھ سے آئینا یا پچھلی کبیر کی جانب اشارہ کرنا، (گیند کا آئینا کے باہر سے یا سر میں گرنے والے کھلاڑی کے فٹ فالٹ کی نشاندہی کرنا)۔
- v- جھنڈی اوپر کی جانب سیدھی رکھتے ہوئے چھاتی پر ایک ہاتھ کے اوپر دوسرا ہاتھ رکھ دینا (فیصلہ دینا ممکن نہ ہونا)۔

والی بال کی چیدہ چیدہ مہارتیں (Important Skills of Volleyball)

سروس کرتا:

سروس کے تین طریقے ہیں:

(الف) ہاتھ کو نیچے سے اوپر ٹھونکتے ہوئے بیدیشن کی طرح اوپنی سروس کرتا (Underhand Service):

اگر دائیں ہاتھ سے سروس کرنا مقصود ہو تو گیند کو بائیں ہتھیلی پر رکھیں اور پاؤں آگے پیچھے رکھتے ہوئے ہاتھ کو نیچے سے ٹھونکتے ہوئے اوپر لائیں اور اس سے پہلے کہ دایاں ہاتھ گیند کو لگے بائیں ہاتھ کی ہتھیلی گیند کے نیچے سے نکال دیں تاکہ دایاں ہاتھ گیند کو اس وقت لگے جبکہ وہ ہوا میں ہونے کی ہتھیلی پر۔ کھلاڑی بدنظمی یا ہاتھ کھلا رکھ کر سروس کر سکتا ہے۔

(ب) ہاتھ کو پیچھے سے ٹھونکا کر بازو کو قریب سیدھا رکھتے ہوئے گیند کو مارتا (Round or Hook Service):

سروس ایر یا (Service Area) میں کھلاڑی اس طرح کھڑا ہو کہ اس کے کندھے اور پاؤں سائینڈ لائن کے متوازی ہوں۔ گیند کو ہوا میں اچھالے، اگر کھلاڑی دائیں ہاتھ سے سروس کر رہا ہو تو دائیں بازو کو قریب سیدھا رکھتے ہوئے گھٹنوں میں خفیف سا خم دے کر اور پھر ہاتھ کا پیالہ سادنا کر گھٹنے سیدھے کرتے ہوئے گیند کو جو نیچے وہ زرد میں آئے، مارے اور بازو کی حرکت کو روکے بغیر اپنے پہلو کی طرف لے آئے۔ اس قسم کی سروس سب سے مشکل قسم کی سروس مانی جاتی ہے اور اس کے لیے بہت مہارت کی ضرورت ہوتی ہے۔

(ج) ہاتھ کو سر کے اوپر سے لاکر گیند کو فینس کی سروس کی طرح مارتا (Tennis Service):

دائیں ہاتھ سے سروس کرنے والا کھلاڑی پاؤں آگے پیچھے رکھ کر اس طرح کھڑا ہو کہ سروس ایر یا میں اس کا بائیں پاؤں دوسرے پاؤں کی نسبت پچھلی کبیر کے قریب تر ہو۔ گیند کو اوپر اچھالا جائے۔ کھلاڑی اپنے بازو کو گیند سے ٹھیکہ کرے اور ہاتھ بند کر کے یعنی سختی بنا کر یا کھلے ہاتھ سے گیند کو مارتے وقت اس کے جسم کا وزن پچھلے پاؤں سے اگلے پاؤں پر آ جائے۔ گیند کو مارنے کے بعد بازو کی حرکت کو بند روکے بلکہ آزادانہ طور پر آگے جانے دے اور گیند کو ہاتھ سے مارنے کے ساتھ ساتھ اپنا پچھلا پاؤں یعنی دایاں پاؤں بائیں پاؤں سے آگے لے آئے۔ لیکن خیال رکھنا چاہیے کہ پاؤں سروس ایر یا سے باہر نہ پڑے۔ یہ عمل سروس میں تیزی اور

توازن قائم رکھنے کے لیے ضروری ہے۔ آج کل "ٹینس سروں" کے مندرجہ ذیل تین طریقے بہت ہی مقبول ہیں۔

i- "ڈپ سروں" (Dip Service):

اس طریقہ میں گیند کو اس انداز سے مارا جاتا ہے کہ غیر متوقع طور پر کورٹ کے اگلے حصے میں گر جاتی ہے۔ جس سے دفاعی کھلاڑی اکثر دھوکہ کھا جاتے ہیں اور بعض اوقات اسے کھیلنے میں ناکام ہو جاتے ہیں۔

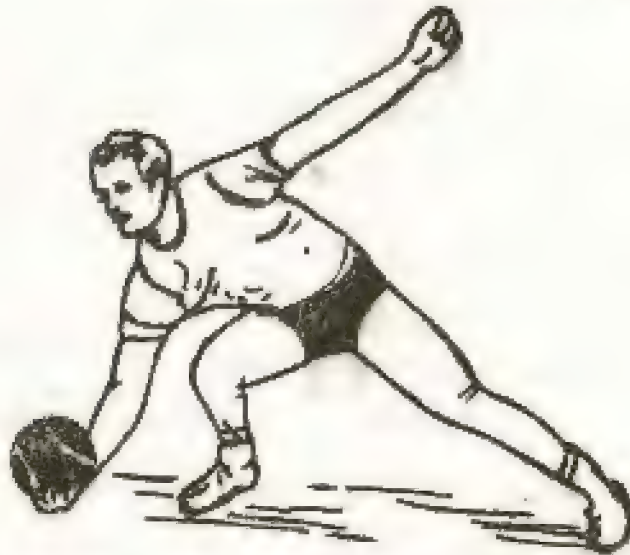
ii- "فلوٹ سروں" (Float Service):

اس طریقہ میں گیند کو چھڑی سے مارنے کے انداز (Hitting with Stick or Rod) میں مارا جاتا ہے۔ یہ ہوا میں تیرتا ہوا کھیل کیر کے بالکل نزویہ گر جاتا ہے۔

iii- "سپائیک سروں" (Spike Service):

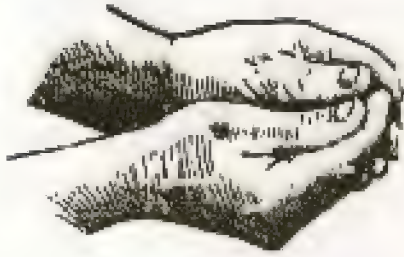
اس طریقہ کی سروں کرنے کے لیے کھلاڑی کھیل کیر سے پیچھے سے دوڑ کر اور ہوا میں کود کر گیند کو پوری طاقت سے چابک مارنے کے انداز (Whipping Action) سے "والی" (Volley) کی شکل میں مارتا ہے۔ اس طرح کی سروں میں گیند کی رفتار انتہائی تیز ہوتی ہے اور اسے کھیلنا کافی مشکل ہوتا ہے۔

گرتے ہوئے گیند کو ایک ہاتھ سے اٹھانا (One Handed Dig):



یہ عمل اس وقت کام آتا ہے جب گیند کھلاڑی کی کمر سے نیچے ہو اور زمین پر گر رہا ہو۔ جس طرف گیند گر رہا ہو۔ کھلاڑی اس جانب جھک جائے اور اس کے زمین پر لگنے سے پہلے پھرتی سے اس جانب کا بازو پھیلا کر اور مٹھی بند کر کے گرتے ہوئے گیند کے مین نیچے مکا مارے تاکہ گیند پھر بلند ہو جائے اور اس کا دوسرا ساقی اسے کھیل سکے۔

دونوں ہاتھوں سے گرتے ہوئے گیند کو اٹھانا (Two Handed Dig):



کھلاڑی دونوں ہاتھوں کی انگلیاں ایک دوسرے میں پھنسا کر دونوں ہاتھوں کا ایک طرح سے مکا بنا لیتا ہے۔ بازو بالکل سیدھے رکھتے ہوئے گرتے ہوئے گیند کو نیچے سے اوپر کی طرف مارتا ہے تاکہ گیند دوبارہ بلند ہو جائے۔

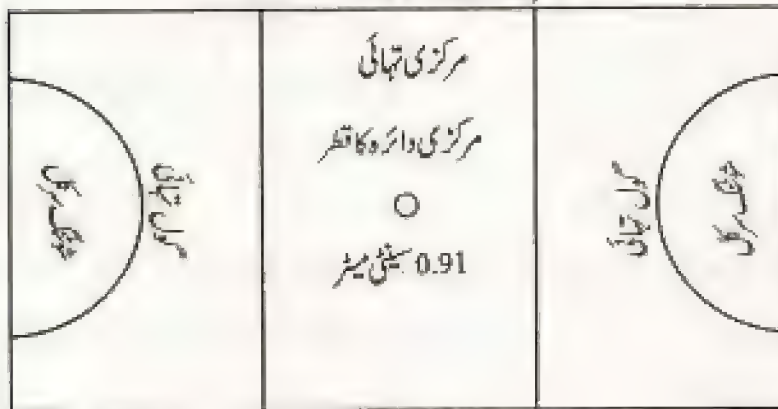
گیند کو جال کے اوپر سے مارنا (The Spike):

ایک کھلاڑی گیند کو جال کی بلندی سے زیادہ اوپر ہوا میں اٹھالے۔ ہپ ایک کرنے والا کھلاڑی نہایت غور سے گیند کو دیکھے اور کچھ فاصلے سے دوڑ کر جال کے نزدیک آ کر گھٹنوں کو ٹھکھا کر دونوں پاؤں سے ہوا میں کودے اور ہاتھ کو پیچھے جھلا کر گیند کو اس وقت مارے جب دو جال کی بلندی سے قریب ایک فٹ اونچا ہو۔ کھلاڑی اتنا اونچا کودے کہ وہ گیند کو اوپر سے نیچے کی طرف زور سے مار سکے۔ جال کے اوپر گیند کو ہاتھ سے مارتے وقت کھلاڑی کی کہنی میں خم ہونا چاہیے۔ جب کھلاڑی گیند کو مار چکے تو پہلو کی طرف جسم موڑے تاکہ نہ تو جال کو ٹھونسنے پائے اور نہ ہی گرتے وقت مرکزی لائن کو عبور کر جائے۔

نیٹ بال (Netball)

نیٹ بال ایک ٹیم کھیل ہے۔ اس کی ٹیم 7 کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے۔ باسکٹ بال کی طرح اس میں بھی گیند کو رینگ میں اوپر کی جانب سے ڈال کر گول کیا جاتا ہے جو مخالف ٹیم کی کورٹ کی اختتامی لکیر کے درمیان میں ہوتا ہے۔ کھلاڑی اپنے ساتھی کو گیند پھینک کر پاس دے سکتے ہیں، لیکن اسے پکڑ کر دوڑ نہیں سکتے۔ کھلاڑیوں کو کورٹ میں مخصوص علاقوں میں پابند کیا ہوتا ہے۔ نیٹ بال کا کھیل زیادہ تر ہوا میں کھیلا جاتا ہے اور شارڈز وناورٹی گیندز میں کھیلتا ہے۔

مابینہ لائن کی ایک تہائی 10.16 میٹر



تہائی 15.25 میٹر

لسبائی 30.50 میٹر

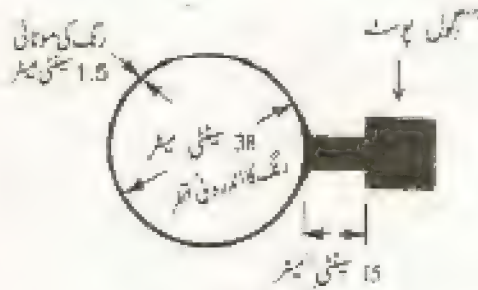
کورٹ کی تقسیم

”کورٹ“ (Court):

- 1- یہ 30.50 میٹر لمبا اور 15.25 میٹر چوڑا ہوتا ہے۔ لمبائی میں حدود کی ٹیکسز ”سائیڈ لائنز“ اور چوڑائی میں ٹیکسز ”گول لائنز“ کہلائیں گی۔
- 2- کورٹ تین مساوی حصوں میں تقسیم ہوگا جس میں سے ایک حصہ مرکزی تہائی (Centre Third) اور باقی دو حصے گول تہائی (Goal Third) ہیں۔
- 3- ہر گول تہائی (Goal Third) میں گول لائن کے نصف کو مرکزی زمانہ 4.88 میٹر نصف قطر کا نصف دائرہ لگایا جائے اور اس نصف دائرے میں جو جگہ گھر جائے ”شوٹنگ سرکل“ (Shooting Circle) کہلائے گی۔
- 4- کورٹ کے درمیان 0.91 سینٹی میٹر قطر کا دائرہ لگایا جائے گا جسے مرکزی دائرہ کہیں گے۔
- 5- تمام ٹیکسز 5 سینٹی میٹر سے زیادہ چوڑی نہیں ہوں گی اور یہ کورٹ میں شامل تصور ہوں گی۔

”گول پوسٹ“ (Goal Posts):

- ہر گول لائن کے وسط پر ایک ایک ”گول پوسٹ“ اس طرح رکھا یا لگایا جائے گا کہ اس کا ”کورٹ“ کی جانب کا پہلو ”بیک لائن“ کے باہر والے کنارے کو چھونا چاہیے۔ یہ ایک عمودی کھمبے پر مشتمل ہوگا جو گول یا چوکور ہو سکتا ہے اور اس کا قطریا موٹائی 6.5 سے 10 سینٹی میٹر ہو سکتی ہے۔ اس کے ساتھ لوہے کا بنا ہوا ایک ”رنگ“ لگا ہوگا جس کی موٹائی 1.5 سینٹی میٹر ہوگی اور جو ”گول پوسٹ“ سے 15 سینٹی میٹر ”کورٹ“ میں اندر کی جانب لگا ہوا ہوگا۔ اس کا اندرونی قطر 38 سینٹی میٹر ہوگا اور یہ زمین کی سطح سے 3.05 میٹر کی بلندی پر ہوگا۔ اس کے ساتھ جالی لگی ہوئی ہوگی۔ ”رنگ“ (Ring) ”گول پوسٹ“ (Goal Post) کے عین اوپر والے سرے کی سطح کے برابر اور زمین کے متوازی لگا ہوا ہوگا، اگر ”گول پوسٹ“ پر حفاظتی غلاف چڑھا ہوا ہو تو اس کی گدی کی موٹائی 2.5 سینٹی میٹر سے زیادہ نہیں ہونی چاہیے اور اسے پورے ”گول پوسٹ“ پر لگا ہونا چاہیے۔



گیند (Ball):

گیند کا موٹا 69 سے 71 سینٹی میٹر اور وزن 400 سے 450 گرام تک ہوگا۔ یہ چمڑے، ربڑ یا کسی موزوں مادے کا بنا ہوا ہوگا۔

کھیل کا دورانیہ (Duration of the Game):

کھیل چندر چندر ومنت کے چار حصوں پر مشتمل ہوگا۔ پہلے اور دوسرے تیسرے اور چوتھے ایک چوتھائی حصوں کے درمیان تین تین منٹ کا وقفہ اور کھیل کا نصف وقت گزرنے پر پانچ منٹ کا وقفہ دیا جاتا ہے۔ کھیل کے پہلے، دوسرے اور تیسرے چوتھائی حصوں کا

وقت ختم ہونے پر دونوں ٹیموں کو اطراف (Sides) پر لانا ہوں گی۔ جو وقت کسی روش یا کسی اور وجہ سے ضائع ہوا ہو وہ اس ایک چوتھائی حصے میں شامل کیا جائے جس میں وہ ضائع ہوا تھا۔ اگر ٹیمیں کے کسی ایک چوتھائی حصے کے ختم سے پیشتر "چینٹی پاس" یا "پینٹی شٹ" کر دیا گیا ہو تو اسے مکمل کرنے کے لیے مزید وقت دیا جائے گا۔

آفیشلز (Officials):

- میچ آفیشلز (Match Officials) امپائرز (Umpires)، سکوررز (Scorers) اور ٹم کیپرز (Time Keepers)
- ٹیم آفیشلز (Team Officials) منیجر (Manager)، کوچ (Coach)، کپٹن (Captain) اور ابتدائی طبی امداد مہیا کرنے والا عملہ (Primary Care Personnel)
- ٹیم بچ (Team Bench) ٹیم آفیشلز اور ان پانچ کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتا ہے جو کورٹ میں کھیل نہیں رہے۔
- امپائرز (Umpires):

دونوں ای "امپائرز" ٹیم کو کنٹرول کریں گے۔ ان کا فیصلہ حتمی ہوگا جس کے خلاف کوئی اپیل نہیں ہوگی۔ ان کا مخصوص یونیفارم ہوتا ہے، جو کھلاڑیوں سے منفرد ہوگا اور عمومی طور پر اس کا رنگ سفید یا موتیا (Cream Colour) ہوتا ہے۔

فرائض (Responsibilities):

- i- کھیل کے آغاز سے پیشتر امپائرز کے فرائض میں کورٹ اور تمام متعلقہ سامان کی جانچ پڑتال کرنا اور اس کے معیاری ہونے کی تصدیق کرنے کے بعد اس کے استعمال کی منظوری دینا اور کسی بھی کھلاڑی کو ایسی کوئی چیز پہننے کی اجازت نہ دینا جو دوسرے کے لیے خطرناک ہو یا جس سے زخمی ہونے کا احتمال ہو، (اس میں زیورات بھی شامل ہیں)۔
- ii- جب تمام کھلاڑی کورٹ میں اپنی مخصوص جگہوں پر کھڑے ہو جائیں تو دونوں امپائرز آپس میں سکہ اچھال کر "گول اینڈ" (Goal End) کے چنڈا کا فیصلہ کریں گے اور جو امپائر ٹاس جیت جائے گا وہ کورٹ کے اس حصے میں فرائض انجام دے گا جسے شمالی نصف حصہ (Northern Half) کے نام سے منسوب کیا جاتا ہے۔ "امپائرز" کورٹ کے اپنے مختص کردہ حصے میں فیصلہ دینے کا مجاز ہوگا اس مقصد کے لیے کورٹ کو لمبائی کی لکیروں کے درمیان میں ایک عرضی لکیر کے ذریعے آدھا آدھا تقسیم کر لیا جاتا ہے اور میچ کے اختتام تک وہ اپنے اسی مختص شدہ حصے میں کھیل کی نگرانی کے فرائض انجام دے گا۔ اپنی خود کی "سائیڈ لائن" اور "گول لائن" پر ہونے والے "تھرو ان" کے باضابطہ یا بے باضابطہ ہونے کا تعین کرنے کے ساتھ ساتھ اس گول کا بھی فیصلہ دے گا جو اس کے مختص حصے میں ہوا ہو۔ عام طور پر وہ اپنے فرائض کورٹ سے باہر روکر انجام دیتے ہیں اس واسطے "جس اپ" یا صحیح فیصلہ دینے کے لیے کورٹ میں داخل ہونا ضروری ہو۔
- iii- وہ کسی بھی بے ضابطگی کی صورت میں "فرنی پاس"، "پینٹی شٹ"، "چینٹی پاس" یا "پینٹی شٹ"، "تھرو ان" اور "ٹاس اپ" دیں گے۔ وہ ایسے تمام امور پر فیصلہ دینے کے باختیار ہیں جو مردہ ضوابط کے زمرہ میں نہیں آتے، جب

کوئی کھلاڑی کسی بے ضابطگی کا مرتکب پایا جائے تو امپائر کے لیے لازمی ہے کہ وہ اس بے ضابطگی کی نشاندہی اور اس سلسلہ میں دی جانے والی سزا کو بھی ذہنی اشارے سے واضح کریں۔

iv- وہ کسی کھلاڑی کو ہدایات دینے یا "کوچنگ" (Coaching) کرنے یا کسی کے کھیل پر تنقید کرنے کے مجاز نہیں۔

v- بے ضابطگی کی صورت میں امپائر کو اس وقت تک سینی بھانے میں تاخیر کرنی چاہیے جب تک کہ اسے پتہ نہیں نہ ہو جائے کہ اب یہ بے ضابطگی کرنے والی ٹیم کے مخالف کے مفاد میں نہیں رہا۔

vi- وضاحت طلب امور پر باہمی صلاح مشورہ کرنے کے لیے ہمیشہ تیار رہنا چاہیے۔

مندرجہ ذیل صورتوں میں امپائر سینی بھاتا ہے:

(i) کھیل شروع کرنے اور اسے روکنے کے لیے۔ (ii) کھیل کے ہر ایک چوتھائی دورانیہ کے اختتام پر۔

(iii) کسی بھی بے ضابطگی کے سرزد ہونے پر۔ (iv) جب گول سکور ہو جائے۔

(v) ٹائم کیپر کو گھڑی روکنے کا اشارہ کرنے کے لیے۔

سکوررز (Scorers)

ہر ٹیم کے لیے دو سکوررز مقرر کیے جائیں گے جو کھیل میں سکور ہونے والے تمام گولز کا جلد لگانے کا کام کریں گے۔ اس کے علاوہ وہ ہر ٹیم کے لیے ایک "کالر" (Caller) اعلان کنندہ بھی مقرر کیا جائے گا جو کھیل کے دوران سکور ہونے والے اور خطا ہونے والے "گولز" (Goals) کا با آواز بلند اعلان کرے گا۔ کھیل شروع ہونے سے پیشتر وہ تمام کھلاڑیوں کے نام "سکور شیٹ" پر درج کرے گا۔ اس کے علاوہ متبادل کھلاڑیوں کا بھی حساب رکھیں گے۔

ٹائم کیپرز (Time Keepers):

ہر "ٹیم" کے لیے دو "ٹائم کیپرز" مقرر کیے جائیں گے۔ کھیل کا ہر حصے کے آغاز کا وقت درج کرے گا اور کھیل کے ہر دورانیہ کے وقت کا حساب رکھے گا اور ان کے اختتام کو سینی بھا کر واضح کرے گا، اگر کسی وجہ سے امپائر کھیل کو وقتی طور پر روکنا چاہے تو وہ سینی بھا کر "ٹائم کیپر" کو وقتی طور پر گھڑی روکنے کے لیے اشارہ کرے گا اور وہ اس امر کو یقینی بنائے گا کہ کھیل کو وقتی طور پر روکنے اور کسی وجہ سے منقطع شدہ وقت کو اسی چوتھائی دورانیہ میں ہی شامل کیا جائے۔

ٹیم آفیشلز (Team Officials):

"ٹیم آفیشلز" اپنے کھلاڑیوں کے رویے کے ذمہ دار ہوں گے۔ غیر اخلاقی زبان اور رویہ کسی صورت میں بھی قابل قبول نہیں۔ وہ کھلاڑی تبدیل کرنے یا کھلاڑیوں کی پوزیشنوں میں رد و بدل کرنے کے لیے "سکوررز" اور مخالف "ٹیم آفیشلز" کو باقاعدہ مشغلی آگاہ کریں گے۔ کھلاڑیوں کی تبدیلی صرف وقتی طور پر رکے ہوئے کھیل کے دوران یا کھیل کے ایک چوتھائی دورانیوں کے درمیان وقفوں کے دوران میں ہی ممکن ہے۔ "ٹیم آفیشلز" اور پچ پر بیٹھے ہوئے کھلاڑیوں کو "کورٹ" سے باہر "سائڈ لائن" اور "بیک لائن" کے ساتھ ساتھ چلنے کی اجازت نہیں ہے۔ وہ جائز شکایت "جیوری آف اچیل" سے کر سکتے ہیں جس کا فیصلہ فوری طور پر کیا جائے گا۔

ٹیم کیپٹن (Team Captain):

کھیل سے پیشتر ”گول پوسٹ“ چھٹے یا پہلے ”سنٹر پاس“ کے لیے سدا اچھا کر ”ٹاس“ کرنے اور ”امپائر“ کو اپنے انتخاب سے آگاہ کرنا ہوتا ہے۔ کھیل کے دوران اگر وہ اپنے کسی کھلاڑی کو تبدیل کرنا یا ان کی پوزیشنز میں کوئی تبدیلی کرنا چاہتا ہے تو معمول کے وقفوں کے دوران یا چوٹ لگنے کی صورت میں اس کے ہوئے۔ کھیل کے دوران اسے ”امپائر“ اور مخالف ”کیپٹن“ کو اس بات سے آگاہ کرنا ہوگا۔

وقتی طور پر اس کے ہوئے کھیل یا ایک چوتھائی دورانہ کے درمیانی وقفوں میں یا کھیل کے اختتام پر وہ ”امپائر“ سے کسی بھی ضابطے کی وضاحت حاصل کر سکتا ہے، اگر کوئی ٹیم مخالف ”ٹیم آفیشل“ کو باغی اطلاع کیے بغیر اپنا کوئی کھلاڑی تبدیل کر لے یا ان کے کھیلنے کی مخصوص جگہوں میں تبدیلی کر لے تو وہ ”امپائر“ سے اس کے خلاف ”ایچل“ کرنے کا حق رکھتا ہے۔ ”امپائر“ کی یہ ذمہ داری ہے کہ وہ ”ٹیم کیپٹن“ کو اس کی ٹیم کے کسی کھلاڑی کو مستبد کرنے، عارضی یا مستقل طور پر ”ٹیم“ سے خارج کرنے کے متعلق آگاہ کرے۔

ٹیم (Team):

کسی بھی ٹیم میں صرف ایک ہی صنف (Gender/Sex) کے کھلاڑی شامل ہوں گے۔

- (1) ”گول شوٹر“ (Goal Shooter - GS)
- (2) ”گول ایک“ (Goal Attack - GA)
- (3) ”وینگ ایک“ (Wing Attack - WA)
- (4) ”سنٹر“ (Centre - C)
- (5) ”وینگ ڈیفنس“ (Wing Defense - WD)
- (6) ”گول ڈیفنس“ (Goal Defense - GD)
- (7) ”گول کیپر“ (Goal Keeper - GK)

ہر کھلاڑی کی قمیض پر سامنے اور پیٹھ پر جلی حروف میں کھیل میں اس کی ”پوزیشن“ کے ابتدائی حروف (Initials) کی نسبت سے لکھے ہوئے ہونے چاہئے جن کی لمبائی 10 - 15 سینٹی میٹر ہوگی۔

کوئی ٹیم اس وقت تک کھیل شروع نہیں کر سکتی جب تک کہ اس کے کم از کم 5 کھلاڑی کورٹ میں حاضر نہ ہوں اور ان میں سے ایک کو ”سنٹر“ کی پوزیشن پر کھیلنا لازمی ہے۔ کھیل شروع ہونے سے پیشتر ہر ٹیم زیادہ سے زیادہ 12 کھلاڑیوں کے نام دے سکتی ہے۔ ”ٹیم آفیشل“ جب اور جتنے کھلاڑی انہیں 12 کھلاڑیوں میں سے تبدیل کر سکتی ہے، (کھلاڑیوں کے تبدیل ہونے کی تعداد یا ایک ہی کھلاڑی کے بار بار تبدیل ہونے پر کوئی پابندی نہیں)۔

دیر تاخیر سے آنے والے کھلاڑی (Late Arrivals):

کھیل شروع ہونے کے بعد آنے والے کھلاڑیوں کو حق نہیں کہ وہ اپنی پسند سے کسی مخصوص جگہ پر کھیل سکیں بلکہ وہ کھلاڑیوں کی تبدیلی یا ان کی پوزیشنوں میں رد و بدل کے ضابطوں کے تحت ہی ”کورٹ“ میں داخل ہو سکتے ہیں اور صرف انہی جگہوں پر نہیں سکتے

ہیں جو اس وقت خالی ہیں۔ کھیل میں شامل ہونے کے لیے ان کو "امپائر" سے اجازت لینی ہوگی۔ وہ کورٹ میں صرف درج ذیل اوقات پر داخل ہو سکتے ہیں۔

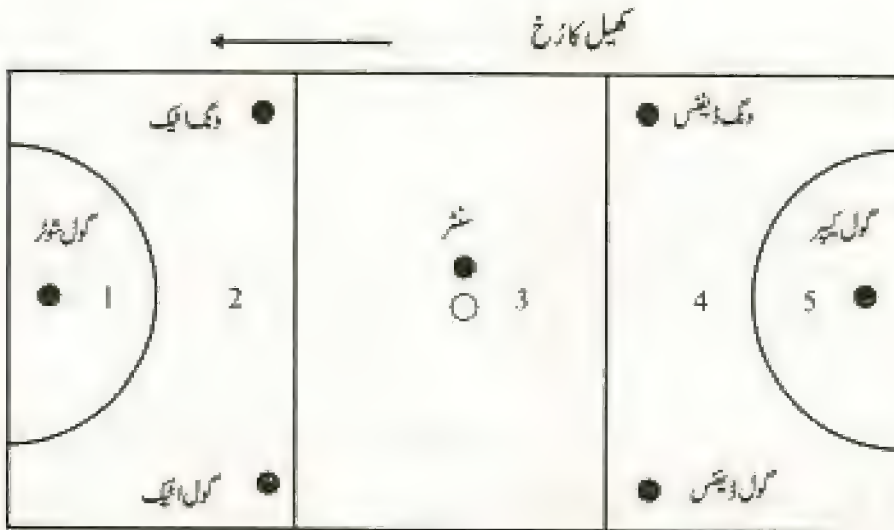
- i- جب "گول" "سکور" ہو جائے۔ یا
 - ii- کھیل کے مختلف دورانیوں کے درمیانی وقفوں کے اختتام پر۔ یا
 - iii- جب کسی کھلاڑی کے زخمی ہونے کی صورت میں کھیل کو وقتی روکا گیا ہو۔
- اس ضابطہ کی خلاف ورزی پر بے ضابطگی کرنے والی ٹیم کے مخالف "ٹیم" کو اسی جگہ سے "فری پاس" دیا جائے گا جہاں اس وقت گیند تھا اور مذکورہ کھلاڑی کو اس وقت تک کے لیے "کورٹ" سے باہر بھیج دیا جائے گا جب تک کہ کوئی "گول" "سکور" نہ ہو جائے یا کھیل کے اس دورانیہ کا وقت ختم نہ ہو جائے۔

کھلاڑیوں کی تبدیلی یا ان کی پوزیشنوں میں ردوبدل (Substitution and Team Changes):

کھلاڑی کی تبدیلی اس وقت تک مکمل تصور نہ ہوگی جب تک کہ اس کی ٹیم کا مذکورہ کھلاڑی "کورٹ" سے باہر چلا نہ جائے اور اس کی جگہ دوسرا نہ لے لے۔ ٹیم کی پوزیشنوں میں ردوبدل سے مراد یہ ہے کہ جب کوئی ٹیم "کورٹ" میں اپنے کھلاڑیوں کی پوزیشنوں میں تبدیلی کر لے۔

کھلاڑی کی تبدیلی یا ان کی پوزیشنوں میں ردوبدل درج ذیل موقعوں پر کی جاسکتی ہے:

- i- کھیل کے ایک چوتھائی دورانیہ کے اختتام پر۔
- ii- کسی کھلاڑی کے زخمی ہونے یا کسی حادثہ کی بنا پر کھیل کو وقتی طور پر روکا گیا ہو۔



جب بھی کوئی "ٹیم" کھلاڑی تبدیل کرنے یا "ٹیم" کی کھیلنے کی پوزیشنوں میں رد و بدل کی فرمائش کرے تو مخالف ٹیم کو بھی حق حاصل ہے کہ وہ بھی اس دوران ایسا کر لے، کھلاڑیوں کو تبدیل کرنے یا ایک ہی کھلاڑی کو بار بار تبدیل کرنے پر کوئی پابندی نہیں لیکن اگر کسی "ٹیم" کے تبدیل شدہ کھلاڑیوں کی کل تعداد 12 سے تجاوز کر جائے تو بے ضابطگی پر مخالف ٹیم کو اسی جگہ سے "فری پاس" دیا جائے گا۔ جہاں اس وقت گیند تھا اور مذکورہ کھلاڑی (تیسرا کھلاڑی) کو "کورٹ" سے بے دخل کر دیا جائے گا اور "ٹیم" کا جگہ یا زور ایسے میں اس کی جگہ خالی رہے گی۔ ماسوائے "سٹنز" کے، اس صورت میں کورٹ میں کھیلنے والا کوئی بھی کھلاڑی اس کی جگہ کو نہ کر سکتا ہے یعنی وہ "ٹیم" ایک کھلاڑی کے سے کھیلے گی۔

کھیل کا دورانیہ (Duration of the Game):

- 1- چوٹ لگنے یا کسی کھلاڑی کے بیمار ہو جانے کی صورت میں کورٹ میں حاضر کوئی بھی کھلاڑی امپائر سے کھیل کو عارضی طور پر روکنے کے لیے درخواست کر سکتا ہے لیکن یہ "امپائر" کی صواب دید پر منحصر ہے کہ وہ اس کی درخواست قبول کرے یا رد کرے۔
- 2- اگر "امپائر" کھلاڑی کی درخواست کو جائز سمجھتا ہے تو وہ "ٹائم کیپر" کو گھڑی روکنے کا اشارہ کرے گا۔ اس ضمن میں کھیل کو زیادہ سے زیادہ 2 منٹ کے لیے روکا جاسکتا ہے اس دوران "ٹیم آفیشلز" کو یہ فیصلہ کرنا ہوگا کہ مذکورہ کھلاڑی کھیل جاری رکھ سکے یا نہیں۔
- 3- جب اس طرح سے کھیل روکا جاتا ہے تو دونوں ٹیموں کو حق حاصل ہوتا ہے کہ وہ اپنی "ٹیم" کا کوئی بھی کھلاڑی تبدیل کر لیں یا ان کے کھیلنے کی پوزیشنوں میں رد و بدل کر لیں۔ ڈھی یا بیمار کھلاڑی کے لیے ضروری ہے کہ اسے تبدیل کر دیا جائے یا اس کے لیے کھیلنے کی "پوزیشن" میں رد و بدل کی جائے۔
- 4- کھیل کے اجرا کے لیے "امپائر" "ٹائم کیپر" کو گھڑی چلانے کا اشارہ کرے گا اور کھیل دوبارہ اسی جگہ پر سے شروع ہوگا جہاں اس وقت گیند تھی۔ ماسوائے
 - i- اگر گیند کورٹ سے باہر ہو تو کھیل کا اجرا "تھرو ان" سے کیا جائے گا۔
 - ii- جب "امپائر" فیصلہ نہ کر پائے کہ گیند کس کھلاڑی کے قبضہ میں ہے یا اس وقت گیند زمین پر ہو تو اس صورت میں کھیل کا اجرا "ٹاس اپ" کے ذریعے اسی جگہ پر سے ہوگا جہاں اس وقت گیند تھا۔ "ٹاس اپ" ان دو مخالف کھلاڑیوں کے درمیان کیا جائے گا جنہیں اس علاقہ میں جانے کی اجازت ہے۔
 - iii- اگر کھیل میں رکاوٹ ڈالنے یا کراؤ کی صورت میں کھیل روکا گیا ہو تو متاثرہ ٹیم کو جائے وقوع پر "پینلٹی پاس" یا "پینلٹی پاس یا شائٹ" اس جگہ پر سے دی جائے گی جہاں بے ضابطگی کرنے والا کھلاڑی اس وقت کھڑا تھا۔
- 5- اگر بحرحر حال بیمار کھلاڑی کو تبدیل نہیں کیا جاتا بلکہ وقتی طور پر اسے کورٹ سے باہر لے جایا جاتا ہے تو وہ "امپائر" کی اجازت سے دوبارہ کھیل میں شامل ہو سکتا ہے لیکن اسے اس جگہ پر ہی کھیلنا ہوگا جو اس وقت خالی ہے اور یہ اسی صورت ممکن ہے جب "گول" "سکور" ہو جائے یا کھیل کو حادثاتی طور پر روکا گیا ہو یا کھیل کے دوران انہوں کے درمیانی وقفوں کے دوران میں اس شق کی خلاف ورزی پر مخالف ٹیم کو اسی جگہ پر سے "فری پاس" دیا جائے گا جہاں اس وقت گیند تھا اور بے ضابطگی کرنے والے کھلاڑی کو "کورٹ" سے اس وقت تک کے لیے باہر بھیج دیا جاتا ہے جب تک کہ مندرجہ بالا شق کے تحت کھیل دوبارہ رک نہ جائے۔

6- اگر مجروح کھلاڑی کا خون بہہ رہا ہو تو جتنی جلدی ممکن ہو اسے کورٹ سے باہر لے جا کر ابتدائی طبی امداد مہیا کی جائے اور کھیل کو معمول کے وقفے کے اختتام پر شروع کر دیا جائے۔ زخمی کھلاڑی اس وقت تک کھیل میں شامل نہیں ہو سکتا جب تک کہ اس کی مرہم پٹی نہ ہو جائے۔

کھلاڑیوں کے لیے علاقہ کا تعین:

(i)	"گول شوٹ"	:	2,1
(ii)	"گول ایک"	:	3,2,1
(iii)	"ونگ ایک"	:	3,2
(iv)	"سنٹر"	:	4,3,2
(v)	"ونگ ڈیٹس"	:	4,3
(vi)	"گول ڈیٹس"	:	5,4,3
(vii)	"گول کیپر"	:	5,4

ایسی ٹیمیں جو کسی علاقے کو محیط کیے ہوں اسی علاقے کا حصہ شمار ہوں گی۔

آف سائیڈ (Off Side):

اگر کوئی کھلاڑی گیند یا اس کے بغیر اپنے مختص کردہ علاقوں کی بجائے کسی دوسرے علاقے میں چلا جائے تو وہ "آف سائیڈ" گردانا جائے گا۔ اس بے ضابطگی پر مخالف ٹیم کو اسی جگہ پر سے "فری پاس" دیا جائے گا تاہم کھلاڑی ہاتھ بڑھا کر دوسرے علاقے کے اندر سے لیکن زمین چھوئے بغیر گیند پکڑ سکتا ہے۔

اگر وہ مخالف کھلاڑی ایک وقت "آف سائیڈ" ہو جائیں لیکن ان میں سے کوئی کھلاڑی بھی گیند کو چھو نہیں پاتا تو انہیں سزا نہیں دی جائے گی اور کھیل معمول کے مطابق جاری رہے گا۔

لیکن اگر ان میں کوئی ایک کھلاڑی گیند کو پکڑ یا چھو لے تو دونوں کھلاڑیوں کے درمیان ان کے مخصوص علاقے میں "ٹاس اپ" کیا جائے گا۔

لیکن اگر وہ کھلاڑی آس پاس کے علاقوں میں سے ہوں تو اس صورت میں ان دو کھلاڑیوں کے درمیان "سنٹر تھرو" میں "ٹاس اپ" کیا جائے گا جنہیں اس علاقے میں جانے کی اجازت ہے۔

دیر سے آنے والے کھلاڑیوں کا مپائر بغور معائنہ کرنے کے بعد ان کو "کورٹ" داخل ہونے کی اجازت دے گا، مثلاً انگلیوں کے ماتحتوں کی کسائی، زیورات اور "یونیفارم" وغیرہ وغیرہ۔

گیند کا کورٹ سے باہر تصور ہونا (Ball out of Court)

گیند کورٹ میں اس وقت نہیں رہتی جب یہ کورٹ کی حدود سے باہر زمین، کسی آدمی یا چیز کو چھو لے یا اسے کوئی ایسا کھلاڑی پکڑ لے جو کورٹ کی حدود سے باہر زمین، کسی آدمی یا چیز سے چھو رہا ہو۔ اس بے ضابطگی پر مخالف ٹیم کو اسی جگہ پر سے "تھرو ان" دی جائے۔

لیکن اگر دو گول پوسٹ کے کسی حصے کو ٹک کر واپس آ جائے تو یہ کورٹ کی حدود میں ہی تصور ہوتی ہے۔

اسی طرح جب کسی کھلاڑی کے پاس گیند ہو اور وہ کورٹ کی حدود سے باہر زمین، کسی آدمی یا چیز کو چھو لے تو وہ کورٹ کی حدود میں تصور نہیں ہوتا۔ اس بے ضابطگی پر مخالف ٹیم کو اسی جگہ پر سے ”تھرڈ ان“ دی جائے۔

لیکن اگر دو مخالف کھلاڑی گیند کو ایک وقت پکڑتے ہوئے دونوں ہی یا ان میں کوئی ایک ”کورٹ“ کی حدود سے باہر چلا جائے تو ”کورٹ“ میں اس جگہ کے نزدیک ان دونوں کھلاڑیوں کے درمیان ”ٹاس اپ“ کیا جائے گا۔ جہاں سے انہوں نے ”کورٹ“ کی حدود کو پار کیا تھا۔

کھیل شروع کرنے کے لیے کھلاڑیوں کی پوزیشنز (Positioning of Players for Start of Play)

کھیل شروع ہونے سے پہلے دونوں ٹیموں کے کھلاڑی ایک ساتھ مندرجہ ذیل جگہوں پر کھڑے ہوں گے۔

- (i) ”گول شوئر“ اور ”گول کیپر“ مخصوص کردہ ”گول سرکل“ میں کھڑے ہوں گے۔
- (ii) ”گول ویک“ اور ”گول ڈیفنس“ مختلف ”گول تھرڈ“ میں اطرافی ٹیکروں کے نزدیک اور وتری انداز میں سنٹر کی جانب منہ کر کے کھڑے ہوں گے۔
- (iii) اسی طرح ”ونگ ایک“ اور ”ونگ ڈیفنس“ ایسا ہی انداز اپناتے ہوئے ان کی مخالف سمت میں اپنے اپنے مخصوص ”تھرڈ“ میں کھڑے ہوں گے۔
- (iv) ”سنٹر تھرڈ“ میں صرف دونوں ”سنٹرڈ“ ہی کھڑے ہوں گے۔

”امپائر“ اس بات کی تسلی کر لینے کے بعد کہ تمام کھلاڑی اپنی اپنی مخصوص کردہ جگہوں پر موجود ہیں۔ کھیل شروع کرنے کے لیے گیند متعلقہ ”سنٹرڈ“ کو دے گا۔ اس کے جسم کا کوئی حصہ مرکزی دائرہ سے باہر زمین سے چھو نہیں چاہیے۔ (دائرہ کی ٹیکر بھی دائرہ کا حصہ ہے) اس کے دونوں پاؤں دائرہ میں ہونے لازمی ہیں۔ جبکہ مخالف ”سنٹرڈ“ ”سنٹر تھرڈ“ میں کسی بھی جگہ پر کھڑا ہو سکتا ہے۔

کھیل کے آغاز کے لیے امپائر کی سنی بجائے سے ”سنٹرڈ“ کے علاوہ کسی بھی ٹیم کا کوئی دوسرا کھلاڑی ”سنٹر تھرڈ“ میں داخل نہیں ہو سکتا۔ اس ضابطہ کی خلاف ورزی پر مخالف ٹیم کو اسی جگہ سے ”فری پاس“ دیا جائے گا۔ جہاں یہ بے ضابطگی سرزد ہوئی ہو۔

لیکن اگر دو مخالف ہمدوقی اس بے ضابطگی کے مرتکب پائے جائیں اور وہ دونوں ہی گیند کو چھو نہ پائیں تو ان کے خلاف کوئی تادیبی کارروائی نہیں کی جائے گی اور کھیل معمول کے مطابق جاری رہے گا۔

لیکن اگر ان میں سے صرف ایک گیند کو چھڑ یا چھو لیتی ہے تو ان دونوں کھلاڑیوں کے درمیان ”ٹاس اپ“ اسی جگہ پر کیا جائے گا۔ جہاں یہ بے ضابطگی ہوئی ہو۔

کھیل کا اجرا (Starting of Game)

”امپائر“ کھیل شروع کرنے کے لیے سنی بجائے گا۔ کھیل کا شروع ہر گول یا ہر چوٹائی ذرا نیچے کے بعد اجرا ”سنٹر پاس“

ہوتا ہے۔ جسے دونوں ٹیموں کے "سنٹر" کھیل کے اختتام تک باری باری کرتے جاتے ہیں۔

جب کھیل کا اجزا سنٹر پاس سے ہونا ہو اور کھلاڑی درمیانی دائرے میں پاس کرنے کے لیے تیار کھڑا ہو لیکن گیند بچھکنے سے پیشتر ہی کھیل کے ایک چوتھائی ذورانیہ کا وقت ختم ہو جائے تو وقت کے بعد وہی "ٹیم" کھیل کا دوبارہ اجزا "سنٹر پاس" کے ذریعے کرے گی۔

"امپائر" کے سٹی بجائے پر دوسرے تمام کھلاڑی آزادانہ طور پر اپنے اپنے مخصوص شدہ علاقوں میں جا سکتے ہیں۔ "سنٹر پاس" کرنے والے "سنٹر" پر لازم ہے کہ وہ 3 سیکنڈ کے اندر اندر گیند کسی دوسرے کھلاڑی کی طرف پھینک دے۔

"سنٹر پاس" صرف "سنٹر تھرو" میں داخل ہونے کے مجاز کھلاڑی ہی پکڑ سکتے ہیں۔ اگر کھلاڑی کا اگلا پاؤں "سنٹر تھرو" میں مکمل طور پر آ جائے تو یہ تصور کیا جائے کہ اس نے گیند "سنٹر تھرو" ہی میں وصول کیا ہے اور اسی حالت میں پھینکی ہوئی گیند بھی "سنٹر تھرو" میں سے پھینکی ہوئی تصور ہوگی۔

"سنٹر پاس" کرنے والی ٹیم کا کوئی کھلاڑی "گول تھرو" میں گیند کو اس وقت تک کھیل نہیں سکتا جب تک کہ "سنٹر تھرو" میں اسے کسی اور کھلاڑی نے ہاتھ نہ لگا یا ہو۔ اس بے ضابطگی پر مخالف ٹیم کو اسی جگہ سے "نفری پاس" دیا جائے گا جہاں سے گیند "گول تھرو" میں داخل ہوا ہو۔

اگر گیند "سنٹر تھرو" میں سے کسی کھلاڑی کو چھوئے بغیر کورٹ کی "سائیڈ لائن" سے باہر چلی جائے تو مخالف ٹیم کو اس جگہ سے "تھرو لائن" دیا جائے گا جہاں سے گیند نے ٹکیر کو عبور کیا ہو۔

اگر گیند کسی کھلاڑی کو چھوئے بغیر "گول تھرو" میں چلی جائے تو مخالف ٹیم کو "نفری پاس" "سنٹر تھرو" میں اس جگہ سے دیا جائے گا جہاں سے گیند "گول تھرو" میں داخل ہوئی تھی۔

اگر گیند "گول تھرو" میں چلی جائے اور مخالف ٹیم کا کوئی کھلاڑی اسے پکڑ لے تو کھیل معمول کے مطابق جاری رہے گا اور اس کھلاڑی "پاس" کر دہ گیند "گول تھرو" میں سے کھیلے ہوا تصور کیا جائے

گیند کو کھیلنا (Playing the Ball):

کھلاڑی گیند ایک یا دونوں ہاتھوں میں پکڑ کر کھیل سکتا ہے۔ "گول پوسٹ" سے لگ کر اچکنے والے گیند کو پکڑ سکتا ہے۔ اس پر مکمل قبضہ حاصل کرنے سے پہلے اسے کسی دوسرے کھلاڑی کی طرف پہنچا دے کر یا ہاتھ سے مار کر بھیج سکتا ہے اور لڑھکتے ہوئے گیند کو پہنچا دے کر یا پکڑ کر کھیل سکتا ہے لیکن ہاتھ میں پکڑے ہوئے گیند کو 3 سیکنڈ سے زیادہ رکھ نہیں سکتا۔

کھلاڑی کو متعدد وجوہات سے گیند کی اجازت نہیں:

گیند کو مٹھی بند کر کے مارنا، گیند پر قبضہ حاصل کرنے کے لیے جان بوجھ کر اس پر گر جانا یا لیٹ جانا، گیند کو ہوا میں اچھال کر یا زمین پر پھینک کر کسی دوسرے کے پکڑنے سے پہلے خود ہی پکڑ لینا، زمین پر لیٹے لیٹے یا گھٹنوں کے بل بیٹھے ہوئے گیند کو حاصل کرنے کی کوشش کرنا، جان بوجھ کر گیند کو "ٹگ" (Kick) کرنا (لیکن اگر حادثاتی طور پر گیند کھلاڑی کی ٹانگ کو ٹگ جائے تو یہ بے ضابطگی کے زمرہ میں نہیں آتا)، گیند پکڑ کر زمین پر پاؤں گھسیٹنا یا پھسلانا، کسی پاؤں پر سے جست لگانا، ہاتھ سے گیند ٹکھنے سے پیشتر ایک پاؤں سے کود کر دونوں پاؤں پر گرنا، "گول" کرنے کی ایسی نا کام کوشش کے بعد جس میں گیند "گول پوسٹ" کو نہ لگ پائے اسے خود ہی پکڑ لینا،

زمین پر لیٹ کر گیند پھینکنا، اپنے آپ کو "آف سائڈ" ہونے سے بچانے کی خاطر یا توازن برقرار رکھنے کے لیے گیند پر ٹھک جانا، گیند کو پکڑ کر دوڑنا، گیند کو کسی کھیل دیک تھائی کے اوپر سے پھینکنا، باہر جاتی ہوئی گیند کو حاصل کرنے کی کوشش میں ساتھی کھلاڑی یا "گول پوسٹ" کا سہارا لے لینا وغیرہ وغیرہ۔

مندرجہ بالا ضوابط کی خلاف ورزی پر مخالف ٹیم کو ای جگہ سے "فری پاس" دیا جائے گا جہاں پر یہ بے ضابطگی سرزد ہوگی۔

گیند کو کھیلنے وقت پاؤں کی حالت (Footwork):

کھلاڑی گیند کو پکڑ کر چل، دوڑ یا کود نہیں سکتا۔ گیند پکڑتے وقت اگر اس کے دونوں پاؤں زمین پر ہوں یا اُچھل کر پکڑنے کی صورت میں یہ زمین پر ایک ساتھ لگیں تو وہ ان میں سے ایک پاؤں کو زمین پر ٹکا کر دوسرے پاؤں سے کسی سمت میں جتنے قدم چاہے لے سکتا ہے لیکن اگر اس کے پاؤں یکے بعد دیگرے لگیں تو زمین پر تگنے والا پاؤں "پوٹ فٹ" (Pivot Foot) تصور ہوتا ہے اور وہ بعد میں زمین پر تگنے والے پاؤں ہی سے قدم لینے کا مجاز ہے۔ کھلاڑی نکلے ہوئے پاؤں پر چاروں طرف بھی گھوم سکتا ہے۔ دونوں ہی صورتوں میں کھلاڑی زمین پر بٹھا ہوا پاؤں بھی اٹھا سکتا ہے بشرطیکہ اس کے دوبارہ زمین پر تگنے سے پیشتر گیند اس کے ہاتھ سے نکل جائے۔ اس بے ضابطگی کی صورت میں مخالف ٹیم کو ای جگہ پر سے "فری پاس" دیا جائے گا۔

گول سکور کرنا (Scoring a Goal):

1- اگر "گول شوٹ" یا "گول دیک" نے "گول سرکل" میں سے گیند پھینکا ہو یا ہاتھ سے مارا ہو اور گیند "ریگ" کے اوپر سے مکمل طور پر اندر چلا جائے تو گول شمار ہوگا۔

(i) اگر گول کسی دوسرے کھلاڑی نے کر دیا ہو تو یہ گول شمار نہیں ہوگا اور کھیل جاری رہے گا۔

(ii) دفاعی کھلاڑی اگر گول میں جاتے ہوئے گیند کو ٹمچو لے لیکن اس کے باوجود بھی گیند "ریگ" میں چلا جائے تو گول تصور ہوگا۔

(iii) اگر اسپائر کھیل کے ایک چوتھائی دورانیہ، نصف یا پورے کھیل کے اختتام پر سٹی بجا دے اور اس کے بعد گیند "ریگ" میں سے گزر جائے تو گول شمار نہیں ہوگا۔

(iv) گول کرتے وقت مداخلت (Obstruction) نہیں کی جاسکتی۔

2- "پینلٹی پاس یا شاٹ" میں مداخلت کرنے کی اجازت نہیں ہوگی۔ "پینلٹی شاٹ" دیا جانے کے بعد اگر کھیل کے ایک چوتھائی دورانیہ، نصف یا پورے کھیل کا وقت ختم ہو جائے تو بھی "پینلٹی شاٹ" لگانے کے لیے مزید وقت دیا جائے گا۔ اس کے لگائے جانے کے دوران اگر کوئی دفاعی کھلاڑی "گول پوسٹ" کو ہلا دے تو "پینلٹی شاٹ" دوبارہ لگوا یا جائے گا۔

ذاتی تاؤں (Personal Fouls):

گیند یا اس کے بغیر کوئی کھلاڑی دانستہ طور پر بغرض مداخلت کھلاڑی کو اس طرح سے دھکا دے یا ٹانگ اڑائے جس کی بنا پر وہ ناموافق حالات سے دوچار ہو جائے یا اس کے ہاتھ سے گیند جھینٹنے کی کوشش کرے یا کھلاڑی کے تمام ایسے افعال یا حرکات جو مخالف کو ڈرانے دھکانے کی خاطر کی جاتی ہیں۔ اسی زمرے میں آتی ہیں۔

رکاوٹ / مداخلت (Obstruction):

جب دفاعی کھلاڑی گیند پر قابض کھلاڑی سے 90 سینٹی میٹر سے کم فاصلے پر چلا جائے تو اسے رکاوٹ / مداخلت کا مرتکب گردانا جاتا ہے۔ گیند کو اڑان کے دوران پکڑنے کی کوشش بھی اسے ہی فاصلے سے کرنا ضروری ہوتی ہے۔ یہ فاصلہ ان دونوں کھلاڑیوں کے نزدیک ترین پاؤں کے درمیانی فاصلے سے متعین کیا جاتا ہے۔

بے ضابطگی کی صورت میں پینلٹی:

(i) اگر "قائل" "شوٹنگ سرکل" سے باہر سرزد ہو مخالف ٹیم کو اسی جگہ سے "پینلٹی پاس" دیا جائے گا۔

(ii) لیکن اگر یہ "شوٹنگ سرکل" کے اندر ہو تو "گول شوٹر" یا "گول ایک" کی مرضی ہے کہ وہ "پینلٹی پاس" لے یا "پینلٹی شاٹ"۔

(الف) پینلٹی وہاں پر سے دی جائے گی جس جگہ پر بے ضابطگی ہوئی تھی۔

(ب) بے ضابطگی کرنے والا کھلاڑی "پینلٹی پاس" کرنے والے کھلاڑی کے نزدیک ہی کھڑا رہے گا اور وہ کھیل میں اس وقت تک حصہ نہیں لے سکتا جب تک کہ گیند اس کھلاڑی کے ہاتھ سے نکل نہ جائے۔

نوٹ: "پینلٹی پاس" کے دوران مداخلت کی اجازت نہیں ہوتی جو کھلاڑی اس علاقے میں آنے کا حجاز ہے صرف وہ "پینلٹی شاٹ" لے سکتا ہے۔

کراؤ (Contact):

1- کھیل کے دوران کوئی کھلاڑی مخالف سے اس طرح سے ٹکرانے یا چھوئے کا حجاز نہیں جس کے باعث اس کا کھیل متاثر ہو جائے۔

2- کھیل میں ملے آور یا دفاعی ٹیم کے کسی بھی کھلاڑی کو گیند حاصل کرنے کی کوشش میں مندرجہ ذیل کرنے کی اجازت نہیں:

(i) مخالف کی راوی میں رکاوٹ کا باعث بننا۔

(ii) مخالف کو دھکا دینا، پکڑنا، مخالف کے اوپر ٹھک جانا یا کسی بھی طریقہ سے جسمانی کراؤ کا باعث بننا۔

(iii) مخالف کے قبضے میں گیند کو ایک ہاتھ یا دونوں ہاتھوں سے پکڑ کر چھین لینا۔

(iv) ہاتھوں میں پکڑے ہوئے گیند سے مخالف کو دھکیلنا۔

(v) مخالف کھلاڑی کے امتیاز دیک چلے جانا جس کی وجہ سے وہ بغیر ٹکرائے حرکت نہ کر پائے۔

مندرجہ بالا شقوں کی خلاف ورزی پر مخالف "ٹیم" کو اسی جگہ سے "پینلٹی پاس" یا "شاٹ" دیا جائے گا جہاں سے بے ضابطگی سرزد ہوئی ہو۔

3- اگر دو مخالف کھلاڑی ایک ہی وقت پر اسٹھے گیند کو پکڑ لیں اور امپائر کی رائے میں کسی بھی کھلاڑی کی کوئی حق تلفی نہیں ہوئی تو وہ

ان دونوں کھلاڑیوں کے درمیان اسی جگہ پر "ٹاس اپ" کیا جائے گا۔

- 1- "گولڈ" میں جس جگہ بے ضابطگی ہوئی ہو۔ اسی جگہ سے بے ضابطگی کی نوعیت کے مطابق متعین کردہ سزائیں دی جائیں گی۔
- 2- "ٹاس اپ" کے علاوہ دوسرے تمام "پینالٹیز" میں بے ضابطگی کرنے والی ٹیم کی مخالف ٹیم کا ایسا کوئی بھی کھلاڑی "پینالٹی" لے سکتا ہے جو اس علاقے میں جانے کا حجاز/اہل ہے۔
- 3- "امپائر" کے اشارہ کردہ جگہ پر گیند پکڑ لینے کے بعد کھلاڑی کو تین سیکنڈ کے اندر اندر چھینک دینا چاہیے۔
- 4- "فری پاس"، "پینالٹی پاس"، "پینالٹی پاس یا شاٹ"، یا "تھرو ان" کے دوران زمین پر گئے ہوئے پاؤں سے متعلقہ ضوابط پر سختی سے عمل کیا جائے گا۔
- 5- "فری پاس"، "پینالٹی پاس"، "پینالٹی پاس یا شاٹ" کے دوران مندرجہ بالا شق (3) اور (4) کی خلاف ورزی کی صورت میں مخالف ٹیم کو "فری پاس" دیا جائے گا۔

فری پاس (Free Pass):

مخالف کھلاڑی کے کھیل میں رکاوٹ ڈالنے، ہٹ کرنا یا ایک ہی "ٹیم" کے ایک سے زیادہ کھلاڑیوں کا ہمہ وقتی بے ضابطگی یا "گول پوسٹ" سے متعلقہ ضوابط کی خلاف ورزی پر متاثرہ "ٹیم" کو "فری پاس" دیا جائے گا۔

متاثرہ ٹیم کا صرف وہی کھلاڑی "فری پاس" کر سکتا ہے جو اس علاقے میں جانے کا اہل ہے۔ لیکن اسے گیند کو کسی بھی مکمل ایک تہائی کے اوپر سے پھینکنے کی اجازت نہیں (یعنی "فری پاس" صرف ساتھ والے ایک تہائی حصہ میں کیا جاسکتا ہے)۔

جب حملہ آور ٹیم کو "گول سرکل" میں "فری پاس" دیا جاتا ہے تو "پاس" کرنے والا کھلاڑی اس سے براہ راست "گول" نہیں کر سکتا۔ اس بے ضابطگی پر مخالف ٹیم کو اسی جگہ پر سے "فری پاس" دیا جائے گا۔ "فری پاس" کرنے والا کھلاڑی ساکن حالت اپنانے کے بعد تین سیکنڈ کے اندر اندر گیند پھینکے گا۔

پینلٹی پاس، پینلٹی پاس یا شاٹ (Penalty Pass, Penalty Pass or Shot)

- (i) مخالف کھلاڑی کے کھیل میں رکاوٹ/مداخلت یا اس کے ساتھ ٹکراؤ کی صورت میں متاثرہ ٹیم کو جائے وقوع پر "پینلٹی پاس"، "پینلٹی پاس یا شاٹ" دیا جائے گا۔
- (ii) "پینلٹی پاس" کے دوران "امپائر" اس امر کی تسلی کر لے گا کہ بے ضابطگی کرنے والا کھلاڑی "پینلٹی پاس" کرنے والے کھلاڑی کے نزدیک ہی کھڑا رہے اور وہ کھیل میں اس وقت تک حصہ نہ لے جب تک کہ گیند کھلاڑی کے ہاتھ سے نکل نہ جائے۔
- (iii) "پینلٹی پاس"، "پینلٹی پاس یا شاٹ" مخالف ٹیم کا ہر وہ کھلاڑی کر سکتا ہے جو اس علاقہ میں جانے کا اہل ہے۔ پاس کردہ گیند کو اڑان کے دوران بے ضابطگی کرنے والے کھلاڑی کے علاوہ باقی تمام کھلاڑی روک یا کھیل سکتے ہیں۔
- (iv) اس طرح سے دیے گئے "پینلٹی پاس" کے دوران اگر مخالف "ٹیم" کا کوئی اور کھلاڑی گیند پھینکنے والے کھلاڑی سے ٹھو جائے تو "پینلٹی پاس" دوبارہ کیا جائے گا اور یہ دونوں ہی بے ضابطگی کرنے والے کھلاڑی کھیل میں اس وقت تک حصہ نہیں لے سکتے جب تک کہ گیند اس کھلاڑی کے ہاتھ سے نکل نہ جائے۔
- (v) اگر کسی ٹیم کے دو کھلاڑی ہمدردی طور پر مخالف کھلاڑی کے کھیل میں رکاوٹ یا ٹکراؤ کا باعث بنیں تو "پینلٹی پاس" کے دوران دونوں مذکورہ کھلاڑی اس وقت تک کھیل میں حصہ نہیں لے سکتے جب تک کہ گیند "پینلٹی پاس" کرنے والے کھلاڑی کے ہاتھ سے نکل نہ جائے۔

"تھرو ان" (Throw In)

گیند پکڑنے کے دوران اگر کھلاڑی کے جسم کا کوئی حصہ "کورٹ" کی حدود کی کھیر سے باہر زمین یا کسی اور چیز کو ٹھو لے تو اس صورت میں مخالف ٹیم کو ای جگہ سے "تھرو ان" دیا جائے گا۔ "تھرو ان" کرنے کی سبھی جہانے سے پیشتر "امپائر" کو اس بات کی پوری تسلی کر لینی چاہیے کہ تمام کھلاڑی پوری طرح سے تیار ہیں۔

"ٹاس اپ" (Toss Up)

مندرجہ ذیل صورتوں میں کھیل کا اجرا "ٹاس اپ" سے ہوگا۔ جب دو مخالف کھلاڑی ایک وقت کسی بے ضابطگی کے مرتکب ہوں، مثلاً ہمدردی "آف سائڈ" ہو جائیں یا دو مخالف کھلاڑی گیند کو مضبوطی سے پکڑ لیں یا ایک وقت گیند کو ہاتھ مار کر "کورٹ" سے باہر نکال دیں اور "امپائر" فیصلہ نہ کر پائے کہ آخری مرتبہ گیند کو کس کھلاڑی نے ہاتھ لگایا تھا یا اگر دو مخالف کھلاڑی آپس میں ٹکرا جائیں جس کی وجہ سے دونوں کھلاڑیوں کا کھیل متاثر ہو جائے۔

"ٹاس اپ" کیے ہوئے گیند کو پکڑا جاسکتا ہے یا سے ہاتھ مار کر کسی سمت میں بھیجا جاسکتا ہے۔

"ٹاس اپ" کے وقت باقی تمام کھلاڑی اپنے اپنے مخصوص علاقوں میں کسی بھی جگہ کھڑی ہو سکتے ہیں۔

اگر ”ٹاس اپ“ ”گول سرکل“ میں کیا جائے تو ”گولی شوٹ“ اور ”گول ایکٹ“ گیند پکڑنے کے بعد گول کرنے کی کوشش بھی کر سکتے ہیں۔

”ٹاس اپ“ کرنے کا طریقہ:

جائے وقوعہ پر دونوں مخالف کھلاڑی آمنے سامنے اپنے اپنے گول کی طرف منہ کر کے کھڑے ہو جائیں گے۔ ان کے بازو پہلو کے ساتھ سیدھے ہوں گے اور ان کے نزدیک ترین پاؤں کا درمیانی فاصلہ ”90 سینٹی میٹر“ سے کم نہیں ہوگا۔ امپائر گیند اٹھیلی پر رکھ کر اور اسے ان میں سے چھوٹے قدم والے کھلاڑی کے کندھے کے برابر لاکر ان دونوں کے درمیان تقریباً ”60 سینٹی میٹر“ اونچا اٹھالے گا۔ گیند کو ہاتھ سے اچھالتے وقت ساتھ سیٹی بھی بجائے گا۔ سیٹی بجنے سے پہلے اگر کوئی کھلاڑی حرکت کرے تو اس کے مخالف کو ”فری پاس“ دیا جائے گا۔



نظم و ضبط (Discipline):

(i)۔ کھلاڑی کو ایسے اعمال اور غیر معیاری رویہ جو کھیل کے منافی ہو اور جو باقاعدہ ضوابط کے دائرہ کار میں نہیں آتا، کسی بھی صورت میں برداشت نہیں کیا جائے گا۔ ایسا طریقہ عمل یا کھلاڑی کے غیر شایان شان رویے کا مظاہرہ خاص طور پر کھیل کے مختلف دورانیوں کے درمیانی وقفوں کے دوران ”گول“ ہونے اور ”سنٹر پاس“ کے کیے جانے کے درمیانی عرصہ میں یا گیند ”کورٹ“ کی حدود کو پار کر جانے اور ”تھرو ان“ کے دوران پیش آتے ہیں، کی ہرگز اجازت نہیں ہوگی۔ اس طرح کے طریقہ عمل کی سختی یا شدت کی نوعیت کی مطابقت سے ”فری پاس“، ”پینلٹی پاس“، ”پینلٹی پاس یا شاٹ“ یا ”تھرو ان“ دی جاسکتی ہے۔

(ii)۔ دیدہ وادستہ کھیل میں تاخیر یا تعطل پیدا کرنا۔

(iii)۔ ”امپائر“ سے اختلاف رائے، تنقید یا جھگڑا کرنا۔

یہ ”امپائر“ کی صواب دید پر منحصر ہے کہ وہ اس ضمن میں کیا تاہدیں کارروائی کرتا چاہتا ہے۔

متنبہ کرنا یا معطل کرنا (Warning or Suspension)

کھلاڑی کو غیر شایان شان رویہ کا مظاہرہ کرنے پر یا قاعدہ متنبہ کیا جائے۔ "امپائر" "ناٹم کیپر" کو گھڑی روکنے کا اشارہ کرنے کے ساتھ ساتھ مذکورہ کھلاڑی کو اس امر سے آگاہ کرے گا کہ ایسے رویے کا اعادہ کرنے کی صورت میں کیا نتائج برآمد ہونگے اس کے علاوہ اس کے "کیپٹن" کو بھی اس امر سے آگاہ کرے گا کہ اس کھلاڑی نے ایسے ہی رویہ کا دوبارہ مظاہرہ کیا تو امپائر اسے عارضی طور پر (خصوصی وقت کے لیے) کھیل سے خارج کر سکتا ہے۔ مثال کے طور پر اگلا "گول" ہونے تک، اگلا وقفہ ہونے تک یا 5 منٹ کے لیے وغیرہ وغیرہ۔ کھیل سے معطل کیے جانے کے ذریعہ کا تعین کھلاڑی کے نارویا غیر معیاری رویہ کے سنگین یا شدت پر منحصر ہے۔ اس سلسلہ میں "کیپٹن"، "ناٹم کیپر" اور مذکورہ کھلاڑی کو اس امر سے آگاہ کیا جائے گا اور اس کا اندراج "سکور شیٹ" پر کیا جائے گا۔ عارضی طور پر کھیل سے خارج کردہ کھلاڑی "ناٹم کیپر" کے نزدیک مخصوص جگہ پر بیٹھے گا۔ لیکن اس کا متبادل "کورٹ" میں داخل نہیں کیا جائے گا اور اس کی جگہ خالی رہے گی۔ "سنٹر" کی صورت میں "کورٹ" میں حاضر کسی بھی دوسرے کھلاڑی کو اس کی جگہ کھیلنے کی اجازت ہے۔ لیکن جو بھی معطل شدہ کھلاڑی کھیل میں واپس آئے گا وہ کھلاڑی اپنی اصلی جگہ پر چلا جائے گا اگر صورت حال بہت ہی سنگین ہو تو کھلاڑی کو مستقل طور پر کھیل بدر کر دیا جاتا ہے تو کھیل کے بقیہ حصہ میں اس کی جگہ متبادل کھلاڑی شامل کیا نہیں جاتا اور اس کی جگہ خالی رہے گی۔ صرف "سنٹر" کی صورت میں کورٹ میں موجود کوئی بھی کھلاڑی اس کی جگہ کھیل سکتا ہے۔

تاخیر سے کورٹ میں داخل ہونا (Failure to take the Court)

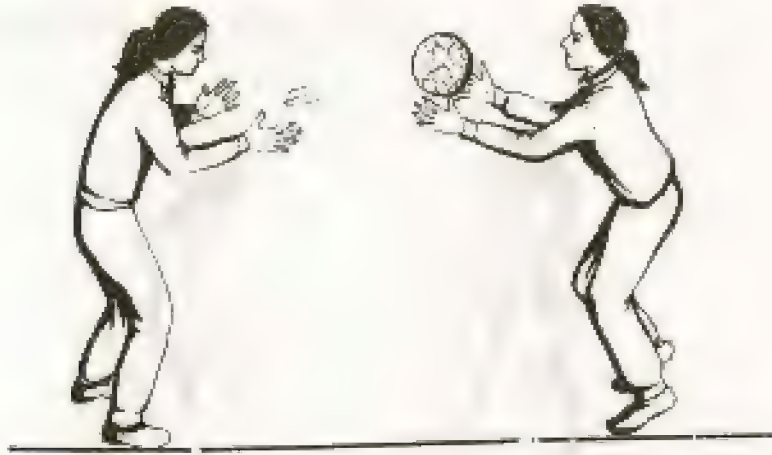
ہر ٹیم کے لیے یہ لازمی ہے کہ کھیل کے آغاز میں اور مختلف وقفوں کے بعد امپائر کے کہنے پر فوراً "کورٹ" میں داخل ہو جائیں، اگر کسی ٹیم کے 5 کھلاڑی "کورٹ" میں کھیلنے کے لیے موجود ہیں تو کھیل شروع کیا جاسکتا ہے جو کھلاڑی کھیل شروع ہونے کے بعد آئیں گے انہیں دیر سے آنے والے کھلاڑی (Late Arrivals) تسلیم کیا جاتا ہے اور یہ کھیل میں صرف مخصوص ضابطوں کے تحت ہی شامل ہو سکتے ہیں۔ کھیل کے آغاز سے پہلے اگر کسی ٹیم کے پانچ سے کم کھلاڑی ہوں تو مندرجہ ذیل طریقہ کار اپنایا جائے گا۔

i- مذکورہ ٹیم کو کم از کم 5 کھلاڑی پورے کرنے کے لیے 5 منٹ کا وقت دیا جائے گا لیکن اس وقت تک اگر وہ "ٹیم" ایسا کرنے سے قاصر رہے تو دوسری "ٹیم" کو جیتا ہوا تصور کیا جائے گا۔

ii- کھیل کے مختلف دورانیوں کے درمیانی وقفوں کے اختتام سے 30 سیکنڈ پہلے "امپائر" دونوں ٹیموں کو کھیل شروع کرنے کے لیے "کورٹ" میں حاضر ہونے کا اشارہ دے/کرے گا لیکن اگر کوئی "ٹیم" اس وقت کے ختم ہونے سے پہلے "کورٹ" میں حاضر نہ ہو سکے تو اسے ایک منٹ کا اضافی وقت دیا جائے گا لیکن اگر وہ "ٹیم" پھر بھی "کورٹ" میں حاضر نہ ہو پائے تو دوسری "ٹیم" کو "ٹیچ" میں جیتا ہوا تسلیم کر لیا جائے گا۔

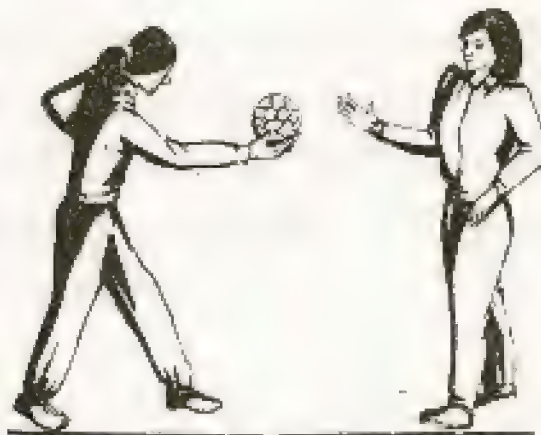
ٹیٹ بال کی چیدہ چیدہ مہارتیں:

دونوں ہاتھوں سے گیند کو پکڑنا: ہاتھوں کی انگلیاں کھولیں، دونوں بازو گیند کی طرف بڑھا کر گیند ہاتھوں میں پکڑ کر فوراً ہی اپنا جسم اور بازو پیچھے لے جائیں۔ اس طرح گیند آسانی سے پکڑا جاتا ہے اور ہاتھوں میں اچھٹے نہیں پاتا۔ انگلیوں کو چوٹ سے بچانے کے لیے ضروری ہے کہ بازو اور انگلیوں میں اکڑاؤ پیدا نہ کیا جائے۔



گیندوں کی سطح سے پاس دینا

ایک ہاتھ سے گیند پکڑنا: اس مہارت میں کھلاڑی اپنا ایک بازو پیچھا کر اسی ہاتھ سے گیند پکڑتی ہے کیونکہ ایک ہاتھ سے گیند زیادہ ذوری سے بھی پکڑا جاسکتا ہے۔



ایک ہاتھ سے گیند پکڑنا

گیندوں کی سطح سے پاس دینا: پاس لینے والے کھلاڑی کے فاصلے، سمت اور رفتار کو مد نظر رکھ کر اس کی طرف گیند بھیجنے کا چاہیے، گیند کو دونوں ہاتھوں میں پکڑ کر گیندھے اور کھینے سے باز و سامنے کی طرف بڑھائیں اور ایک قدم لے کر دوسرے پاؤں پر وزن ڈالتے ہوئے گیند بھیجیں۔ گیند کو جھٹکا دینے سے گیند کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔

پہلو میں کو لمبے کی سطح سے پاس دینا: یہ طریقہ تیز اور چھوٹے پاس کے لیے موزوں ہے۔ اس میں گیند کمر سے ذرا نیچے یا پہلو کی طرف سے اس انداز میں بھیجا جاتا ہے، جیسے پہلو سے کوئی چیز اٹھا کر بھیجنے کی جاتی ہے۔



پہلو میں کو لمبے کی سطح سے پاس دینا

جھانسنے دینا:

نیٹ بال میں جھانسنے دینا بھی ایک فن اور کامیابی کا ضامن ہوتا ہے۔ جھانسنے دینے کا پہلا طریقہ یہ ہے کہ غلط تاثر دیا جائے، مثلاً مخالف کھلاڑی کے پیچھے اس طرح کھڑے ہونا چاہیے کہ اسے نظر نہ آئے یا پہلے ایک طرف کا جھانسنے دے کر یکا یک دوسری طرف سے انگڑے اور گیند پکڑ لے، یعنی دائیں طرف ٹھاکر کرنے کے بعد بائیں جانب سے ٹگل کر گیند کو پکڑ لے۔ جھانسنے دینے کا دوسرا طریقہ یہ ہے کہ کھلاڑی پہلے سامنے کی جانب دوڑے۔ لازماً مخالف کھلاڑی بھی اسی طرف بھاگے گا۔ پھر یکا یک مڑتی سے پیچھے ہو کر مخالف کھلاڑی کے سر کے اوپر سے گیند پکڑ لے۔

حائل ہونا:

کوئی کھلاڑی اگر مخالف کھلاڑی کو گیند حاصل کرنے سے روکنے میں کامیاب نہ ہو سکے تو وہ اس کے سامنے آ کر اس طرح حائل ہو جائے کہ گیند پر قابض کھلاڑی آسانی سے نہ تو شوٹ اور نہ ہی پاس کر پائے، لیکن ان کے درمیان 90 سینٹی میٹر کا فاصلہ ضرور رہنا چاہیے۔

گول کرنے میں مہارت حاصل کرنے کے لیے مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کرنا ضروری ہے۔

- 1- مختلف فاصلوں سے روزانہ گول کرنے کی کم از کم سو دفعہ مشق کرنی چاہیے۔
- 2- دونوں ہاتھوں سے اور ایک ہاتھ سے علیحدہ علیحدہ گول کرنے کی کامل مشق کرنی چاہیے۔
- 3- کھڑے ہو کر اور دوڑتے ہوئے گیند رنگ میں سے گزارنے کی مشق کرنی چاہیے۔
- 4- دونوں ہاتھوں سے گیند پھینک کر رنگ میں سے گزارنے کے لیے، کھینچنے ذرا آگے کی طرف جھکائیں اور جسم کو سیدھا رکھیں اور بازوؤں کو ترچھا اوپر اٹھاتے ہوئے گیند کو ”رنگ“ کی طرف اچھال دینا چاہیے۔
- 5- گیند کو ہاتھ میں پکڑ کر دائیں ٹانگ سے قدم آگے کو لیتے ہوئے ایک ہاتھ سے گیند کو ”رنگ“ میں سے گزارنا چاہیے۔



مخالف کھلاڑی کے سر کے اوپر سے شوٹ کرنا

☆☆☆☆☆

کسرتی کھیلوں کے ضابطے اور بنیادی مہارتیں

(Competition Rules and Basic Skills of Athletics)

شات پٹ (Shot Put):

شات پٹ کی ابتدا پتھر پھینکنے سے ہوئی ہے۔ اکثر یاد کیا جاتا ہے کہ ستارہویں صدی میں انگریز سپاہی اپنے فارغ وقت کے دوران پتھر کی بجائے توپ کے 12، 16، 24 پونڈ وزنی گولے پھینکا کرتے تھے۔ 16 پونڈ (7.257 کلوگرام) کا گولہ اپنے حجم اور وزن کی مناسبت سے زیادہ پسند کیا جاتا تھا۔ اس لیے یہ انگریزوں کے زیر اثر تمام ممالک میں مقبول ہو گیا۔

ان دنوں اسے پھینکنے کے لیے دو طریقے استعمال کیے جاتے تھے۔ پہلے طریقے میں بغیر کسی پابندی کے، اس لیے اس میں زیادہ بہتر کارکردگی حاصل ہوتی تھی، جبکہ دوسرے طریقے میں اسے 2.13 میٹر مربع رقبہ استعمال کیا جاتا تھا جسے چوڑے یا رسی کی حدود سے بنایا جاتا تھا۔ 1880 میں انگلستان کی اٹھلیٹکس کی تنظیم نے 2.13 میٹر کے دائرے میں سے شات پٹ کرنے کا ضابطہ وضع کیا تھا۔ پہلی اولمپک کھیلوں میں 2 میٹر اور دوسری میں 2.13 میٹر کا مربع استعمال کیا گیا تھا۔ پہلی دفعہ 1904 کی اولمپک کھیلوں میں 2.13 میٹر کا دائرہ استعمال کیا گیا۔ شات پٹ کی کارکردگی میں تکنیکی تبدیلیوں کی بنا پر بہت زیادہ اضافہ ہوا ہے۔ مردوں کا عالمی ریکارڈ 23.12 میٹر امریکہ کے ”رینڈی بارسز“ (Randy Barnes) اور خواتین کا 22.63 میٹر روس کی ناتالیہ لیس کا (Natalya Lisove Kaya) کا ہے۔

مقابلے کے ضابطے (Rules of Competition)

- 1- اٹھلیٹکس کی باریوں کی ترتیب قرعہ اندازی سے مقرر کی جائے گی۔
- 2- جس مقابلہ میں آٹھ سے زیادہ اٹھلیٹس ہوں وہاں پر ہر اٹھلیٹ کو تین تین باریاں دی جائیں گی اور بہترین باضابطہ کارکردگی (Best Valid Performance) کی بنیاد پر منتخب کردہ آٹھ اٹھلیٹس کو مزید تین تین باریاں دی جائیں گی۔ آخری کو ایفاننگ پوزیشن پر برابری کی صورت میں فیصلہ برابری کے مردہ ضابطوں کے مطابق ہی کیا جائے گا کسی ایسے ”فیلڈ ایونٹ“ میں جس کا نتیجہ انٹیمی فاصلے کی بنیاد پر متعین کیا جاتا ہے برابری میں شامل تمام اٹھلیٹس دوسری بہترین باضابطہ کارکردگی کا موازنہ کیا جائے گا اور اگر مزید ضرورت پڑے تو تیسری بہترین کارکردگی کا موازنہ وغیرہ لیکن جہاں آٹھ یا اس سے کم اٹھلیٹس ہوں ان کو چھ چھ باریاں دی جائیں گی لیکن اگر ایک سے زیادہ اٹھلیٹس اپنی پہلی تین کوششوں میں باضابطہ کارکردگی حاصل کرنے میں ناکام رہے ہوں تو ایسے تمام اٹھلیٹس مقابلے کے انعقاد سے پیشتر مرتب کردہ باریوں کی ترتیب کے مطابق ان اٹھلیٹس سے پہلے اپنی باریاں لیں گے جنہوں نے اپنی پہلی تین کوششوں میں باضابطہ کارکردگی حاصل کی ہے۔

دووں ہی صورتوں میں:

(الف) چوتھے اور پانچویں دور (Rounds) میں باریوں کی ترتیب پہلی تین کوششوں میں ہر اٹھلیٹ کی بہترین باضابطہ انفرادی کارکردگی کی اٹلی نسبت سے مرتب کی جائے گی۔ آخری دور میں باریوں کی ترتیب پہلی پانچوں کوششوں میں ہر اٹھلیٹ کی بہترین باضابطہ انفرادی کارکردگی کی اٹلی نسبت سے متعین کی جائے گی۔

(ب) جب بھی باریوں کی ترتیب بدلتی مقصود ہو تو اس وقت اگر دو یا زیادہ اٹھلیٹس کی کارکردگی ایک برابر ہونے کی بنا پر برابری ہو تو ایسے تمام اٹھلیٹس کو اسی ترتیب سے باریاں دی جائیں گی جس ترتیب سے ان کی باریاں مقابلہ شروع ہونے سے پہلے مقرر کی گئی تھیں۔

نوٹ:- ایسے تمام "فیملڈ ایونٹس" جن کی کارکردگی افقی فاصلے کی نسبت سے متعین کی جاتی ہے۔ "ورلڈ چیمپئن شپ"

(World Championship) اور "اولمپک گیمز" (Olympic Games) کے علاوہ باقی تمام بین الاقوامی مقابلوں

میں مقابلہ کروانے کی ذمہ داری تو بین الاقوامی تنظیم کی مجلس انتظامی امور کوششوں کی تعداد میں کمی کرنے کی بااختیار ہے۔

3- مقابلہ شروع ہونے سے پیشتر مقابلے کے مقام پر مصنفین کی نگرانی میں ہر اٹھلیٹ کو قریب عائدازی کے ذریعے مقرر کردہ ترتیب کے مطابق مشق کے لیے باریاں دی جائیں گی۔

4- جب مقابلہ شروع ہو جائے تو کسی اٹھلیٹ کو دائرہ یا شاٹ کرنے کے ٹیکنیکی درمیانی جگہ میں شاٹ یا اس کے بغیر مشق کی اجازت نہیں ہوگی۔

5- شاٹ دائرے کے اندر سے پٹ کیا جائے گا۔ یہ عمل ساکن حالت اختیار کرنے کے بعد شروع کیا جائے گا۔ اٹھلیٹ دائرہ کے لوہے کے حلقے اور سٹاپ بورڈ کے اندر دوٹی حصوں کو ہٹھو سکتا ہے۔

6- شاٹ ایک ہاتھ سے کندھے کے اوپر سے پٹ کیا جائے گا۔ جب اٹھلیٹ دائرہ میں شاٹ پٹ کرتے کا ابتدائی انداز دیکھا جاتا ہے تو اس لمحے سے شاٹ اس کی ٹھوڑی یا گردن سے لگا ہوا رہنا چاہیے یا ان کے بالکل نزدیک ہی رہے۔ شاٹ پٹ کرنے کے عمل کے دوران اٹھلیٹ کا ہاتھ اس پوزیشن سے نہ تو نیچے لایا جائے اور نہ ہی "شاٹ" کو کندھے کی سیدھ سے پیچھے لے جایا جائے۔

نوٹ:- "کارٹ ویلنگ ٹیکنیکس" (Cart wheeling techniques) کی اجازت نہیں۔

7- (الف)۔ اٹھلیٹ دوران مقابلہ ایسی کسی بھی چیز کے استعمال کا مجاز نہیں جس سے وہ مدد حاصل کر سکے، مثلاً دو یا اس سے زیادہ انگلیوں کو "نیپ" کے ذریعے اکٹھے باندھ لینا یا جسم کے ساتھ وزن باندھ لینا جو "شاٹ پٹ" کرنے میں مددگار ثابت ہو سکیں۔ البتہ اس ہاتھ پر کھلا زخم ہونے کی صورت میں اسے پٹی سے ڈھانپا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ کھلا زخم کو دائرہ میں کسی قسم کا چھڑکاؤ کرنے اور جوتی کے کتوے پر کوئی چیز ملنے یا دائرہ کے فرش کو کھر دینا یا اس کی اجازت نہیں۔ (ب)۔ دستانے پہن کر "شاٹ پٹ" کرنے کی اجازت نہیں۔ (ج)۔ اٹھلیٹ بہتر گرفت کے لیے اپنے ہاتھوں اور گردن پر کوئی موزوں چیز مل سکتے ہیں۔ (د)۔ ریڑھ کی ہڈی کو چوٹ سے بچانے کے لیے اٹھلیٹ ہڑے یا کسی بھی موزوں چیز کی حفاظتی ٹیٹی استعمال کر سکتے ہیں۔ (ه)۔ کلائی کو چوٹ سے محفوظ رکھنے کے لیے اس پر ٹیٹی باندھ سکتے ہیں۔

8- نام نگارے جانے اور مصنف کے اس اشارے کے بعد کہ کوشش شروع کی جائے۔ اٹھلیٹ کو ایک منٹ کا انداز ہی اپنی کوشش کی شروعات کرنی ہوگی ورنہ اسے ناکامی تصور کیا جائے گا تاہم اگر اٹھلیٹ چاہے تو اس منٹس کردہ دورانے میں اپنی شروع کردہ کوشش روک کر دائرہ سے باہر آسکتا ہے اور پھر واپس اندر جا کر ساکن حالت اختیار کرنے کے بعد دوبارہ نئی کوشش شروع کر سکتا ہے۔ لیکن یہ اسی صورت ممکن ہے اگر پہلی کوشش کے دوران اٹھلیٹ سے کوئی باضابطہ ٹیکنیکی سرزد نہ ہوئی ہو۔ جس میں دائرہ میں سے باہر نکلنے کے ضابطوں کی پاسداری بھی شامل ہے، (کوشش شروع

کرنے کے اس دور ایسے کا آغاز اس لمحہ سے ہو جاتا ہے جب تمام تیاری مکمل ہو جانے کے بعد متعلقہ آفیشل اٹھلیٹ کو کوشش شروع کرنے کا اشارہ کر دے گا۔ اگر اٹھلیٹ اپنی کوشش مقررہ دور ایسے کے اندر اندر شروع کرنے سے قاصر رہے یا اپنی باری نہ لینا چاہے تو اسے ناکام کوشش قرار دیا جائے گا لیکن اگر کوشش شروع ہونے کے ساتھ مقررہ وقت کی معیاد ختم ہو جاتی ہے تو ایسی کوشش صحیح تسلیم کی جائے گی۔

نوٹ: ایک الٹی ٹھٹھی اور ہندسوں میں وقت ظاہر کرنے والی گھڑی جو اٹھلیٹ کو اس کے مختص شدہ دور ایسے کے بقایا وقت سے آگاہ کرتی رہے گی۔ نمایاں نظر آنی چاہیے۔ لیکن اس کے علاوہ ایک اہل کار اٹھلیٹ کو مقررہ وقت ختم ہونے سے 15 سیکنڈ پہلے ایک بیلا سمجھا جائے گا۔ اور کسی ذریعے سے اختتامی اشارہ کرے گا۔

9۔ "شاٹ کرتے وقت اگر اٹھلیٹ کے جسم کا کوئی حصہ دائرے کے باہر زمین یا رکاوٹی بورڈ کی اوپر والی سطح کو چھو جائے یا غلط طریقے سے "پٹ" کیا جائے تو اسے فاول گردانا جائے گا۔

10۔ "شاٹ پٹ" کرنے کے لیے 34.92 درجے زاویہ کا سیکٹر لگایا جاتا ہے جس کی لکیروں رکاوٹی بورڈ کو چھوتی ہوئی دائرے کے مرکزی نقطہ تک پہنچتی ہیں۔ "شاٹ" اس سیکٹر کی لکیروں کے اندر گرنا چاہیے ورنہ فاول قرار دے دیا جائے گا۔

11۔ اٹھلیٹ کی ہر صحیح کوشش کی پکاش شاٹ کرنے سے پیدا شدہ پہلے نشان کے قریب ترین کنارے سے لے کر دائرے کے محیط کے اندر دلی کنارے تک کی جائے گی۔ فیتہ کی سیدھ قائم رکھنے کے لیے اسے دائرے کے مرکز میں رکھا جائے گا، اگر فاصلہ پورے سینٹی میٹر میں نہ ہو تو اسے قریب ترین پچھلے سینٹی میٹر میں لکھا جائے گا۔

12۔ اٹھلیٹ اس وقت تک دائرے سے باہر نہیں نکلے گا۔ جب تک شاٹ زمین پر نہ گر جائے، بعد ازاں اٹھلیٹ دائرے کے پچھلے نصف حصے سے باہر نکلے گا۔ ایک فرضی یا نظر آنے والی لکیر جو دائرے کے مرکز سے گزر کر اسے دو برابر حصوں میں تقسیم کرتی ہو۔ اس کے "ارم" یا "کڑے" سے باہر دونوں اطراف کم از کم 75 سینٹی میٹر بڑھائی جاتی ہے۔ یہ لکیر 5 سینٹی میٹر چوڑی ہوتی ہے اور دائرے کے اگلے نصف کا حصہ ہے۔

13۔ ہر کوشش کے بعد ہمیشہ شاٹ واپس اٹھا کر لایا جائے۔ اسے کسی صورت میں دائرے کی جانب واپس نہ پھینکا یا ٹھکرایا نہ جائے۔

14۔ ہر اٹھلیٹ کی بہترین باضابطہ کارکردگی "پوزیشن" کے لیے شمار کی جائے گی۔ خواہ یہ کارکردگی کی پوزیشن کی برابری کے نتائج کے حصول کے لیے ہی ہو۔

15۔ صرف منتظمین کے مقررہ شاٹ استعمال کیے جائیں گے اور مقابلے کے دوران ان میں کسی قسم کی تبدیلی پیدا کرنے کی اجازت نہیں ہوگی۔

نوٹ: (i) تمام "فیڈلڈ اینٹس" میں اگر کسی وجہ سے اٹھلیٹ کی کوشش کے دوران میں کچھ ایسے نامناسب حالات پیدا ہو جائیں جن کی وجہ سے اس کی کارکردگی متاثر ہو جائے تو ریفری اسے متبادل کوشش دینے کا اختیار ہے۔

(ii) ایسے تمام "فیڈلڈ اینٹس" میں جن کی کارکردگی کا تعین افقی فاصلے کی بنیاد پر کیا جاتا ہے۔ کسی اٹھلیٹ کی ایسی کوشش جسے بے ضابطہ تسلیم کیا گیا ہو لیکن وہ اسے درست تصور کرتا ہو، تو وہ "ایونٹ" کے متعلقہ ریفری سے فوری طور پر زبانی احتجاج کر سکتا ہے اور اگر

دفعہ کی مناسب کچھ تو اپنا مواد یہی حق استعمال کرتے ہوئے اس کوشش کی کارکردگی کی پیشکش کرنے اور اسے درج کرنے کا حکم دے سکتا ہے تاکہ بعد میں تمام متعلقہ فریقین کے حقوق کا تحفظ کیا جاسکے۔

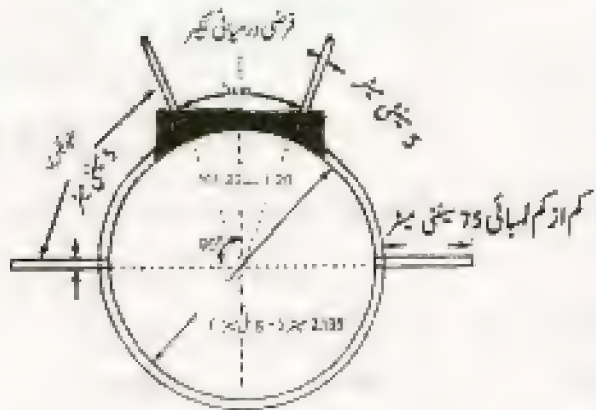
16۔ مارکر یا نشانہ (Marker) :

ایسی ضروری چیز جو دائروں سے کی جاتی ہیں۔ ان کے لیے بھی اٹھلیٹ اختتامیہ کا مہیا کردہ ایک عدد مارکر (Marker) یا نشانہ استعمال کرنے کی اجازت ہے جسے وہ وقتی طور پر دائرہ سے باہر لیکن بالکل اس کے ساتھ زمین پر لگا سکتا ہے۔ مذکورہ "اٹھلیٹ" اسے صرف اپنی باری کے دوران لگانے کا مجاز ہے لیکن یہ "مارکر" مصطفین کی حد نگاہ میں رکاوٹ کا باعث بننا نہیں چاہیے۔ "اٹھلیٹس" کو شاٹ کرنے کی جگہ "لینڈنگ ایریا" میں یا اس سے باہر اپنے ذاتی "مارکر" لگانے کی اجازت نہیں۔

17۔ کوشش "ٹرل" کی تکمیل کا اختتام پزیر نامکمل (Completion of trails) :

بالاضابطہ کوشش کو نمایاں اوضاع کرنے کے لیے جج کو سفید جھنڈا اس وقت تک بلند نہیں کرتا چاہیے جب تک کہ "اٹھلیٹ" کی کوشش اختتام پزیر ہو نہیں جاتی۔ "شاٹ پٹ" میں بالاضابطہ کوشش (Trial) اس صورت اختتام پزیر ہوتی ہے جب "اٹھلیٹ" اپنی کوشش مکمل کرنے کے بعد مندرجہ بالا اضابطہ 5، 6، 8، 9 اور 12 کی خلاف ورزی کیے بغیر ایک دفعہ دائرہ (Circle) میں سے باہر نکل آئے۔

18۔ پھینکنے کا دائرہ (The Throwing Circle) :

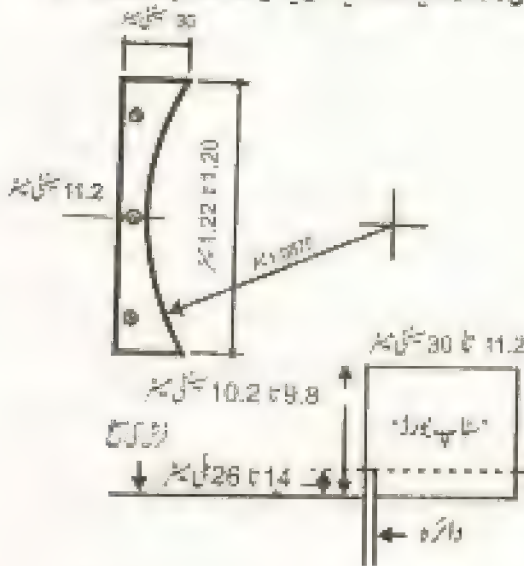


شاٹ پٹ کا دائرہ

دائرے کا حلقہ لوہے یا فولاد کی پٹی یا کسی مناسب مادے سے بنایا جائے جسے دائرہ کے باہر کی جانب زمین کی سطح کے ہموار گاڑا جائے۔ دائرہ کا اندرونی حصہ سنگریٹ، اسفالٹ یا ایسے ہی پختہ مواد سے بنایا جائے جو پھسلنے والا نہ ہو۔ دائرہ کے ارد گرد کی سطح گھڑی "سلیٹھیک" یا ایسے ہی کسی مادے کی بنی ہوگی اور اس کے اندرونی فرش کی سطح ہموار اور بیرونی دھاتی حلقے کے اوپر والے کنارے سے 2 سینٹی میٹر \pm 6 ملی میٹر نیچے ہوتی ہے۔ دائرے کا اندرونی قطر 2.135 میٹر \pm 5 ملی میٹر ہوتا ہے۔ اس کا روم 6 ملی میٹر موٹا ہوتا ہے۔ دائرے کے نصف حصہ کو ظاہر کرنے کے لیے 5 سینٹی میٹر چوڑی اور کم از کم 75 سینٹی میٹر لمبی ایک سفید لکیر دائرے کے دونوں جانب

باہر اس طرح سے لگائی جائے گی کہ یہ دائرے کے اگلے نصف میں ہو۔ ان باہروائی لکیروں کو سفید رنگین کیا جاسکتا ہے، لکڑی یا کسی مناسب چیز کی بنائی جاسکتی ہے۔ جب دائرے کے مرکز میں اس فرضی لکیر کے پچھلے کنارے پر عمود گرایا جائے تو اس خط کا سیکٹر کے درمیانی نقطہ پر سے گزرنا لازمی ہوتا ہے۔

19- "سٹاپ بورڈ" (The Stop Board):



جس کی مشابہت تو اس جیسی ہوگی۔ یہ بورڈ زمین پر اس طرح نصب کیا جائے گا کہ بورڈ کا اندرونی کنارہ دائرے کے اندرونی کنارے کے عین اوپر آجائے۔

سٹاپ بورڈ کی پچائش اندرونی قوس کے وتر (Chord) کی لمبائی 1.21 میٹر \pm 1 سینٹی میٹر، چوڑائی 11.2 سینٹی میٹر \pm 30 سینٹی میٹر اور اونچائی 10 سینٹی میٹر \pm 2 ملی میٹر ہوتی ہے اور اسے دائرے کے اندرونی کنارے کے بالکل ساتھ اور سیکٹر کی دونوں لکیروں کے درمیان میں برابر برابر رکھ کر استواری مضبوطی سے زمین پر لگایا جائے گا۔

20- "شات" (The Shot):

یہ گول شکل کا ہوگا۔ یہ شخصوں کو ہے، ہینٹل یا ایسی کسی دوسرے دھات کا جو ہینٹل سے نرم نہ ہو، بنایا جائے گا یا ایسی ہی کسی دھات کے خول میں سیپ۔ یا کوئی اور مادہ بھرا ہوا جو اس کی بیرونی سطح ہموار ہونی چاہیے۔

نوجوان لڑکیاں اور خواتین

نوجوان مرد

نوجوان مرد

مرد

Girls/Women

Men

Men

Men

(Youth/Junior/Senior)

(Boys/Youth)

(Junior)

(Senior)

4,000 گلوگرام

5,000 گلوگرام

6,000 گلوگرام

7,260 گلوگرام

وزن

110 \pm 95 ملی میٹر

120 \pm 100 ملی میٹر

125 \pm 105 ملی میٹر

130 \pm 110 ملی میٹر

قطر

اس کے وزن اور قطر کے علاوہ باقی تمام ضابطے مردوں اور خواتین پر یکساں عائد ہوتے ہیں۔

21- گرنے کا سیکٹر (The Landing Sector):

شات گرنے کی جگہ کی سطح "سینڈز" (Cinder) گھاس یا تھنی اور موزوں مواد کی ہو سکتی ہے جس پر شات گرنے کا واضح نشان بن سکے۔ اس سیکٹر کا زاویہ دائرہ کے مرکز سے 34.92 درجے کا ہوگا جسے دائرہ کے باہر 5 سینٹی میٹر چوڑی سفید لکیروں سے واضح کیا جائے گا۔

احتمالکس کی مہارت سیکھنا دیکھنا:

احتمالکس ایک مختلف النوع کھیل ہے۔ اس کی اسی خوبی کی بنا پر بچے اس میں حصہ لے کر زیادہ پسند کرتے ہیں۔ اکثر اوقات جسمانی تعلیم کے استاد اور ”کوچ“ بچوں کو وہی چیزیں سکھاتے ہیں جو وہ مجھے ہوئے کھلاڑیوں کو سکھاتے ہیں۔ یہ بات ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ ”احتمالکس“ تکنیک (Technique) پر نہیں بلکہ مقابلے پر مبنی (کھیل) ہے۔ اس کے نتائج میں تکنیکی مہارت اور خوب صورت حرکات کی کوئی اہمیت نہیں۔ صرف وہی کھلاڑی فاتح تصور ہوتا ہے جو سب سے تیز دوڑتا ہے یا پھینکنے والے آگے کو سب سے دور پھینکتا ہے یا سب سے لمبی یا اونچی چھلانگ لگاتا ہے نہ کہ یہ اعمال کرتے وقت وہ کتنا خوبصورت لگتا ہے۔ مہارت سیکھاتے اور تربیت دینے وقت یہ دھیان میں رکھیں کہ ”ایونٹ“ کے بنیادی تکنیکی پہلو میکانیکی اصولوں کے منافی نہ ہوں۔ کیونکہ صرف طاقت کی بنیاد پر بہتر کارکردگی حاصل نہیں کی جاسکتی۔ اس کے برعکس تکنیکی پہلو کو سیکھانے کے لیے بہتر یہ ہے کہ اسے چھوٹے چھوٹے حصوں میں تقسیم کر لیں اور ایک وقت پر ایک ہی چیز سیکھائیں اور جلد بازی سے کام نہ لیں۔

شات پٹ کرنے کے رائج الوقت دو طریقے تھے ہیں:

(i)۔ شات سیدھی کبیر میں پٹ کرنا (Linear):

جس کا موجد امریکہ کا ”جیری اور برائن“ (Parry O'Brien) تھا۔

(ii)۔ شات محوری گردش سے پٹ کرنا (Rotational):

اس کا موجد روس کا ”الکسیزینڈر بیریشینکوف“ (Aleksandr Baryshinkov) تھا۔

نوٹ: یہاں صرف سیدھی کبیر میں ”شات پٹ“ کرنے کا طریقہ بیان کیا گیا ہے کیونکہ یہ تکنیکی اعتبار سے دوسرے کی نسبت سیکھنا اور سیکھانا زیادہ آسان ہے۔ ”شات پٹ“ کرنے کا عمل اور تمام تفصیلات دائیں ہاتھ سے ”شات پٹ“ کرنے والے کھلاڑی کے متعلق بیان کی گئی ہیں۔

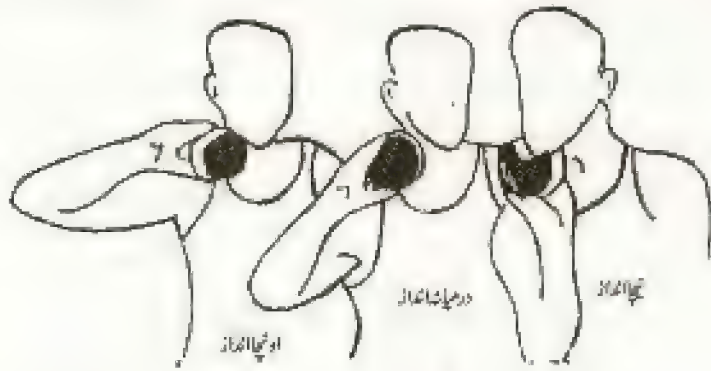
شات پٹ کرنے کی مہارتیں:

گرفت (Hold): شات کو انگلیوں اور پتھلی کے

جوڑوں پر اس طرح رکھیں کہ اس کے گرد لمبی ہوتی ہوں لیکن یہ پتھلی سے لگنے نہ پائے تاکہ اسے چھوڑتے وقت کھائی کا موثر جھٹکا دیا جاسکے۔ درمیانی تین انگلیاں پیچھے کی جانب ہوں جب کہ چھوٹی انگلی اور انگوٹھا جو دوسری انگلیوں کی نسبت زیادہ کھلے ہوئے ہوں گے اسے سامنے سے سہارا دیجے

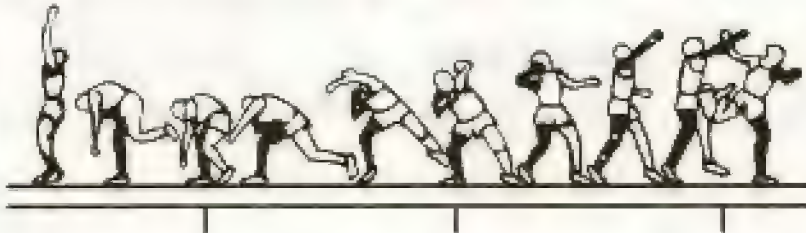
ہوئے ہونگے۔ شات کو بہت زیادہ مضبوطی سے نہ پکڑا جائے بلکہ اسے انگلیوں کے پینڈے پر اس طرح سے رکھا جائے کہ اس کا وزن پورے ہاتھ پر برابر برابر ہو۔ اچھی گرفت اسے سمجھا جاتا ہے جس میں اٹھلیٹ کی پتھلی بالکل صاف ہوتی ہے۔





شٹل کو گردن کے ساتھ رکھنا:

اسے ٹھوڑی اور گردن کے درمیان اس طرح دبا کر رکھا جاتا چاہیے کہ یہ نہ تو کان کی سیدھ سے پیچھے اور نہ ہی یہاں سے نیچے لایا جائے۔ شٹل کو گردن کے ساتھ رکھنے کے انداز کے چناؤ کا انحصار اٹھلیٹ کی اپنی پسند پر منحصر ہے۔ کبھی اونچے انداز میں رکھنے سے شٹل کو گردن کے ساتھ رکھنا زیادہ آرام دہ نہیں ہوتا لیکن یہ طریقہ اسے گردن کے ساتھ دبائے رکھنے میں زیادہ موثر ہے۔ کبھی کو نیچے رکھنا زیادہ آسان اور آرام دہ ہے لیکن شٹل کو چھوڑنے کے عمل کے دوران میں غلطی کا اندیشہ زیادہ ہوتا ہے۔ عام طور پر درمیانہ انداز

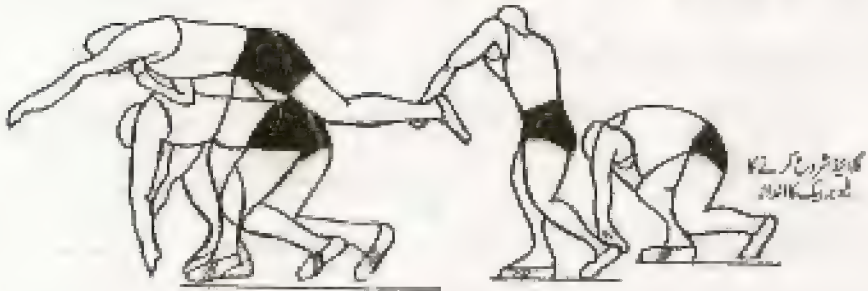


زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔ کیونکہ اس میں آرام کے علاوہ غلطی کا اندیشہ نسبتاً کم ہوتا ہے۔

”شارنگ پوزیشن“ (Starting Position) ”گلائیڈ ٹیکنیک“ (Glide Technique):

اٹھلیٹ پھینکنے کی سمت کے مخالف رخ درمیانی فرضی لکیر پر اس طرح کھڑا ہوگا کہ اس کے داہنے پاؤں کا پیچہ دائرے کے ”مرم“ کے ساتھ لگا ہوا ہو اور بائیں پاؤں کا پیچہ اس پاؤں کی ایڑی سے 20 سے 30 سینٹی میٹر پیچھے لیکن اس کی ایڑی سے 10 سینٹی میٹر بائیں جانب رکھا جائے۔ اس وقت اٹھلیٹ کی نظر 2 سے 3 میٹر آگے زمین پر ہوتی ہے۔ اپنے بائیں پاؤں کو کبھی بھی دائیں پاؤں کے ہانگل پیچھے نہ رکھیں۔ کیونکہ اس سے توازن بگڑنے کا اندیشہ ہو سکتا ہے۔ شروع کرنے کی پوزیشن میں دایاں کندھا بائیں کی نسبت ہمیشہ نیچا ہوتا ہے۔ کیونکہ اوپر اٹھایا ہوا بائیں بازو پیچھے کی جانب پھیلائی بائیں ٹانگ کے متقابل ہوتا ہے۔ ”شارنگ پوزیشن“ کو زیادہ دیر تک بنائے نہیں رکھنا چاہیے کیونکہ اس سے جسم میں بے جا عضلاتی تناؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ اس وقت اٹھلیٹ کی تمام تر توجہ شروع کرنے کی (شارنگ پوزیشن) پر مرکوز ہوتی ہے۔

”گلائڈ شروع کرنا“ (Starting the Glide):



پیری او برائن کا انداز

گلائڈ شروع کرنے کے لیے اٹھلیٹ کچھ مخصوص حرکات کرتا ہے۔ اس کو شروع کرنے کے دو طریقے ہیں۔ پہلا طریقہ جسے ”T“ کہتے ہیں۔ اس طریقہ کار کا موجد ”پیری او برائن“ (Parry O' Brian) تھا۔ اٹھلیٹ پیچھے ہائیں ٹانگ پھیلا کر انگریزی کے حرف ”T“ کی شکل بنا کر اور اس میں خم ڈالتے ہوئے اس کو دائیں ٹانگ تک ڈاکر گلائڈ شروع کرتا ہے لیکن آج کل امریکہ کے ”آل فیوربریک“ (Al Feuerbach) کا ایجاد کردہ انداز زیادہ مقبول ہے۔ جس میں اٹھلیٹ دونوں پاؤں پر رہتے ہوئے اور کولے پیچھے لاتے ہوئے ساتھ ہی اپنا بائیں پاؤں پیچھے کی جانب پھیلا دیتا ہے یا اس سے مشابہ جرمین اٹھلیٹس کا انداز جس میں دونوں پاؤں پر کھڑے ہوئے بغیر کسی ابتدائی حرکت کے، ایک لغت ہائیں پاؤں کو پیچھے لے جاتے ہوئے گلائڈ شروع کی جاتی ہے اس انداز میں ”شات“ دوسرے کے مقابلہ میں نسبتاً زیادہ نیچے ہوتا ہے۔

ابتدائی حرکات کا مقصد:

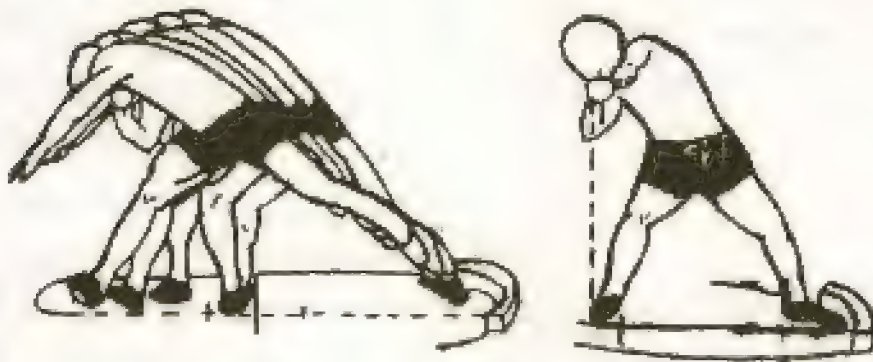
- (i)۔ اٹھلیٹ اور ”شات“ کی ساکن حالت میں حرکت پیدا کرنا۔
 - (ii)۔ ایک مخصوص تال سے حرکت شروع کرنے کے لیے طریقہ کار وضع کرنا۔
 - (iii)۔ شات کو نیچے رکھتے ہوئے دائرے میں اس کا ایک مخصوص راستے کا تعین کرنا (جو مرحلہ وار نیچے سے اوپر کی جانب جاتا ہے)۔
- طریقہ ”T“ میں شات پہلے اوپر سے نیچے آتا ہے اور پھر نیچے سے اوپر کی جانب جاتا ہے۔ ”گلائڈ“ شروع کرتے وقت اٹھلیٹ توازن کا ہونا نہایت ضروری ہوتا ہے تاکہ اٹھلیٹ سلسل اور تال کے ساتھ ”گلائڈ“ کا عمل شروع کر سکے۔

پیچھے کی جانب ٹھولنا اور دائیں ٹانگ پیچھے لے جانا (The Rockback & Right-leg Dirve):



گلائڈ کو شروع کرنے کی سب سے پہلی حرکت کولہوں کو پیچھے کی جانب لے جاتے ہوئے اور پھر ہائیں ٹانگ کو پھیلاتے ہوئے

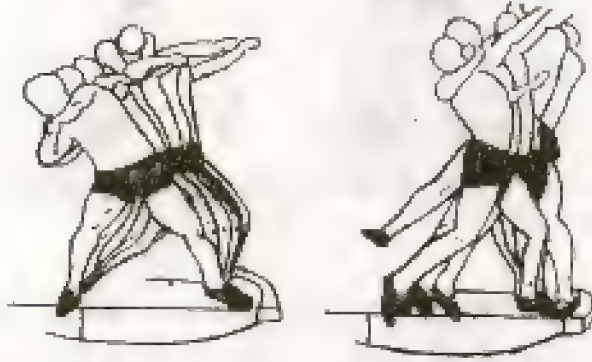
سٹاپ بورڈ کی جانب لے جاتا ہے۔ ”گلائیڈ“ کے دوران ایک لمحہ ایسا بھی آتا ہے جب اٹھلیٹ کی صرف دائیں ایڑی زمین سے لگی ہوئی ہوتی ہے۔ اس وقت دونوں ٹانگیں بہت زیادہ کھلی ہوئی ہوتی ہیں۔ دائیں ٹانگ اور دھڑ کا آئیس کا بائیں پھیلاؤ تقریباً 90 درجے زاویہ کے قریب بن جاتا ہے۔ اس وقت دھڑ کو اوپر اٹھانے سیدھا کرنے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے۔ جب دائیں ٹانگ سیدھی ہو کر پیچھے کی جانب پھسلنا شروع کر دیتی ہے تو اس وقت دائیں ٹانگ اور دھڑ کے بائیں فرق کا زاویہ مزید بڑا ہو جاتا ہے۔ دھڑ کو اوپر کی جانب اٹھنے سے روکنے کے لیے بائیں بازو کو پیچھے اور نیچے کی جانب پھیلائے رکھنا ضروری ہے۔ دونوں ٹانگوں کے کھل جانے سے جسم کا مرکز ثقل دائرے کے مرکز کی جانب چلا جاتا ہے۔ عمدہ اور ہموار ”گلائیڈ“ کا اٹھنا اچھے تو ازن اور اسے صحیح موقع پر شروع کرنے سے وابستہ ہے۔ مطلوبہ افقی قوت حرکت سے حصول کے لیے صحیح تال میل تہایت ضروری ہے۔ تیاری اور ابتدائی حرکات میں نظر ایک ہی جگہ پر لگی رہنی چاہیے۔ عمومی گلائیڈ دائرے کے وسط تک کی جاتی ہے، لیکن آجکل چھوٹے فاصلے کی گلائیڈ کرنے کا رواج ہے تاکہ اٹھلیٹ کوشاٹ چھوڑنے کے وقت مخصوص انداز (Delivery Stance) اپنانے کے لیے بڑا علاقہ میسر ہو۔ لمبی گلائیڈ کرنے سے ”ڈیلیوری سٹانس“ کے لیے تھوڑی جگہ رہ جاتی ہے۔ اٹھلیٹ دونوں ٹانگوں کے بائیں ٹھل سے دائرے میں فاصلہ طے کرتا ہے۔ اس کے



دائیں پاؤں کی ایڑی سب سے آخر میں زمین سے اٹھتی ہے۔ اس لمحے پھرتی سے دائیں ٹانگ میں خم ڈالتے ہوئے اور اس پاؤں کے پیچھے کو اندر کی جانب گھماتے ہوئے اسے دائرے کے مرکز کے نزدیک اس طرح سے رکھ دیا جاتا ہے کہ دائیں ٹانگیں گھٹنے میں نمایاں خم رہے۔ یہ پاؤں مرکز کے نزدیک رکھے جانے سے جوش بہت ہی مختصر وقت کے لیے زمین سے اٹھ جاتا ہے اور اس لمحے پیچھے پھیلائی ہوئی بائیں ٹانگ ”سٹاپ بورڈ“ کے بائیں حصے کے ساتھ رکھ دی جاتی ہے۔ اس وقت پیچھے کی جانب ہٹکے ہوئے کندھے، بازو اور نظر کا محور اور گولہ بول کی پوزیشنوں میں کسی قسم کی تبدیلی نہیں کی جانی چاہیے۔ ”گلائیڈ“ سپاٹ اور تیاری سے کی جانی چاہیے۔ بائیں بازو اور کندھا کمر کو جھکائے رکھنے میں اور جسم میں مناسب گھماؤ پیدا کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ بائیں ٹانگ سٹاپ بورڈ کے ساتھ رکھتے ہی شاٹ کو چھوڑنے کے عمل کا آغاز ہو جانا ضروری ہو جاتا ہے۔

ڈیلیوری سٹانس (Delivery Stance):

جو ٹچی دایاں پاؤں دائرہ کے مرکز کے نزدیک رکھ دیا جاتا ہے تو ”گلائڈ“ کا مرحلہ اختتام پذیر ہو جاتا ہے۔ دائیں اور بائیں پاؤں کے زمین پر لگنے کے دوران چھوٹا سا ایسا وقفہ ہوتا ہے جو گلائڈ سے حاصل کردہ قوتیہ حرکت کو ”ڈیلیوری“ کے دوران شٹ میں منتقل کرنے کا موجب بن جاتا ہے۔

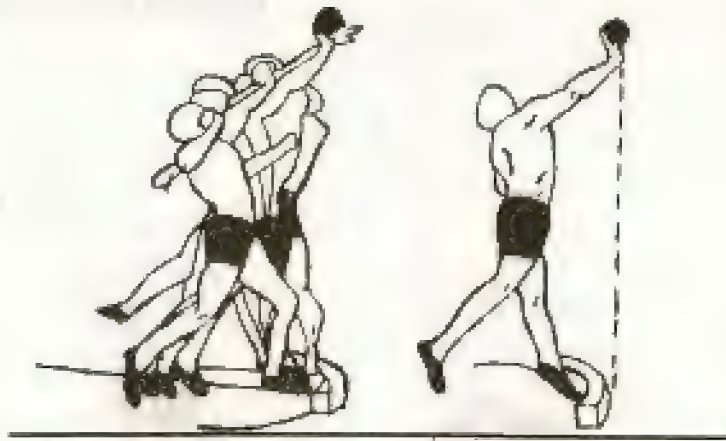


ڈیلیوری سٹانس میں مندرجہ ذیل بہت اہمیت کے حامل ہیں:

- (i) - بائیں پاؤں کا دائرے کے مرکز میں درمیانی لکیر کے بالکل متوازی ہونا اور جسم کے زیادہ تر وزن کا بھی اسی پاؤں پر ہونا تاکہ یہ جسم میں مطلوبہ گھماؤ والی پوزیشن بنانے میں مدد دے سکے اور شٹ کو چھوڑنے کے عمل یعنی ”ڈیلیوری“ میں مثبت کردار ادا کر سکے۔
- (ii) - ”پاور پوزیشن“ (Power Position) میں بھرپور فائدہ اٹھانے کے لیے یہ ضروری ہے کہ اٹھلیٹ اپنی بائیں ٹانگ ”سٹاپ بورڈ“ کے ساتھ مضبوطی سے رکھ دے تاکہ یہ جسم کو آگے جانے سے روک سکے۔ پیچھے کی جانب گھومتے ہوئے جسم کی پوزیشن ایسی ہونی چاہیے کہ ”شٹ“ بائیں پاؤں کے عموداً باہر کی جانب ہو اور اس لمحے پر جسم کا وزن زیادہ تر دائیں ٹانگ پر ہو۔ اٹھلیٹ کا بائیں بازو پیچھے اور نیچے رہے۔ اٹھلیٹ کو اس وقت تک پیچھے کی جانب دیکھتے رہنا چاہیے جب تک کہ دفاعی ٹانگ اور بائیں بازو کے باہمی پھیلنے اور گھومنے سے ”ڈیلیوری“ کا عمل شروع نہ ہو جائے۔ اٹھلیٹ کو دائرے کمر اور کندھوں کو پھیلانے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے بلکہ یہ عمل صرف ”ڈیلیوری ایکشن“ کا حصہ ہونا چاہیے۔

شٹ چھوڑنے کا عمل (Delivery Action & Release):

اس عمل کی ابتدا دائیں گھٹنے اور ٹانگ کی اندر کی جانب گھومنے اور بائیں ٹانگ سے جسم کو آگے جانے سے روکنے (Braces) اور جسم کو اوپر کی جانب اٹھا دینے سے ہوتی ہے۔ کمر اور کندھوں کو اسی پوزیشن میں رکھتے ہوئے مزید تاخیر کی جائے۔ اس وقت بائیں بازو کو چھاتی سے دور رکھتے ہوئے اوپر اٹھائیں۔ جس پر چھاتی کے گرد عضلات میں خصوصی تناؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ شٹ کو چھوڑنے کی سوشل پوزیشن اسی وقت ممکن ہے جب بائیں بازو راستے سے ہٹ جائے اور دائیں ٹانگ اندر کی طرف گھوم جائے تو چھاتی اور دائیں بازو کو اس پوزیشن میں لایا جائے جہاں سے اسے آخری دھکا دیا جاسکے۔ جب کمر گھوم کر شٹ چھوڑنے کی سمت میں آجائے تو شٹ اور



بازو کو کندھے سے پرے دھکیلا جاتا ہے۔ اس لمحے ہاتھ کی کلائی کہنی سے اونچی اور ذہنی طرف کا تمام جسم یا تو گولیوں کے برابر یا پھر اس سے تھوڑا آگے ہونا چاہیے۔ جس وقت شاٹ کو ہاتھ سے چھوڑا جائے، اٹھلیٹ کا جسم پوری طرح سے اوپر کی جانب پھیلا ہوا ہو اور جب یہ ”شاٹ بورڈ“ کے سین اوپر عموداً ہوگا تو یہ اٹھلیٹ کے ہاتھ سے نکل جائے گا۔ شاٹ چھوڑنے کے بعد فاول سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ اٹھلیٹ ”ریورس“ (Reverse) (دونوں ٹانگوں کی جگہ تبدیل کر لی جائے) کر لیا جائے۔ یہ ذہن نشین کر لینا چاہیے کہ ”ریورس“ ”پٹنگ ایکشن“ (Putting Action) کا حصہ نہیں بلکہ شاٹ کے ہاتھ سے نکل جانے کے بعد اسے کیا جاتا ہے۔

”ریکوری“ (Recovery):

مندرجہ بالا حرکات تیزی اور جسم کی پوری قوت صرف ہونے کا نتیجہ ہیں اور زمین ممکن ہے ”شاٹ“ چھوڑتے وقت جسم کا توازن برقرار نہ رہے اور فاول ہو جائے۔ حفظ یا تقدم کے طور پر ”شاٹ“ ہاتھ سے نکل جانے کے فوراً ہی بعد دائیں ٹانگ کو شاٹ بورڈ کے قریب رکھ کر اس میں خم پیدا کیا جائے اور ساتھ ہی بائیں ٹانگ کو دائرے کی پچھلی جانب جھلایا جائے لیکن جسم آگے کی طرف مائل رہے۔

ٹرپل جंप (Triple Jump)

”ٹریپل اینڈ فیڈل“ اٹھلیٹس ”میں اسے“ ہاپ سٹیپ اینڈ جंप کے نام سے بھی جانا جاتا ہے۔ یہ ایک افقی چھلانگ ہے جس میں اٹھلیٹ تین لگاتار خصوصی حرکت کو استعمال کرتے ہوئے فاصلہ طے کرتا ہے۔ اس کے ماخذ (Origin) کا کوئی واضح ثبوت نہیں۔ خیال کیا جاتا ہے کہ یہ ”ہاپ سکاچ“ (Hop Scotch) (مقامی زبان میں اسے ”شاہ حلاچ“ کہا جاتا ہے) کی تبدیل شدہ شکل ہے۔ یہ ”ایونٹ“ آئرلینڈ اور سکاٹ لینڈ کی مقامی یا دیہی کھیلوں کے مقابلوں کا اہم حصہ تھا۔ اسی لیے اس کو ”آئرش ہاپ“ بھی کہا جاتا تھا۔ لیکن اس کے کوئی مخصوص ضابطہ نہ تھے یہ اٹھلیٹ کی صوابدید پر منحصر تھا کہ وہ تینوں ہی ”ہاپس“ (Hops) لے لے یا دو دو ”ہاپس“ لینے کے بعد ایک ”سٹیپ“ لے کر چھلانگ مکمل کر لے۔ 1896ء میں اس ”ایونٹ“ کو باقاعدہ بنادیا گیا۔ اب اس چھلانگ کو

”ہاپ۔ سٹپ۔ جمپ“ کے تسلسل میں لگایا جاتا ہے۔ یعنی ”ہاپ“ میں اٹھلیٹ جس پاؤں پر سے کودتا ہے اسی پاؤں پر زمین پر گرتا ہے۔ ”سٹپ (Step) میں وہ اسی پاؤں سے کود کر مخالف پاؤں پر گرتا ہے اور ”جمپ“ (Jump) میں وہ اسی پاؤں سے کود کر اکھاڑے میں کسی بھی طریقہ سے گر سکتا ہے (عموماً اپنے دونوں پاؤں اکٹھے رکھتے ہوئے بیٹھ جاتا ہے)۔ اس ”ایونٹ“ کا موجودہ عالمی ریکارڈ 18.29 میٹر جو انگلینڈ کے ”جائمن ایڈورڈز (Jonathan Edwards) کا ہے۔ جس نے ورلڈ اٹھلیٹکس چیمپین شپ میں یہ ریکارڈ 7 اگست 1995 کو نئے بورگ (Goteborg) سویڈن میں قائم کیا تھا اور اسی چیمپین شپ میں یوکرائن کی اہلیٹا کراویت (Inessa Karvet) نے خواتین کا موجودہ عالمی ریکارڈ 15.50 میٹر 10 اگست کو قائم کیا۔

مقابلے کے ضابطے:

- 1- اٹھلیٹس کی باریوں کی ترتیب قرعہ اندازی سے مقرر کی جائے گی۔
- 2- جس مقابلہ میں آٹھ سے زیادہ اٹھلیٹس کو تین تین باریوں دی جائیں گی اور بہترین باضابطہ کارکردگی کی بنیاد پر منتخب کردہ آٹھ اٹھلیٹس کو مزید تین تین باریاں دی جائیں گی۔ آخری ”کوالیفائنگ پوزیشن“ پر برابری کی صورت میں فیصلہ برابری کے عمل کے مروجہ ضابطوں کے مطابق ہی کیا جائے گا (یعنی دوسری بہترین کارکردگی کا موازنہ وغیرہ) لیکن جہاں آٹھ یا اس سے کم اٹھلیٹ ہوں وہاں پر ہر اٹھلیٹ کو چھ باریاں دی جائیں گی، لیکن اگر ایک سے زیادہ اٹھلیٹس اپنی پہلی تین کوششوں میں باضابطہ کارکردگی حاصل کرنے میں ناکام رہے ہوں تو ایسے تمام اٹھلیٹس مقابلے کے انعقاد سے پیشتر مرتب کردہ باریوں کی ترتیب کے مطابق ان اٹھلیٹس سے پہلے اپنی باریاں لیں گے جنہوں نے اپنی پہلی تین کوششوں میں باضابطہ کارکردگی حاصل کی ہے۔ دونوں ہی صورت میں:
- (الف) چوتھے اور پانچویں دور (Rounds) میں باریوں کی ترتیب پہلی تین کوششوں میں ہر اٹھلیٹ کی بہترین باضابطہ انفرادی کارکردگی کی اُلٹی نسبت سے مرتب کی جائے گی۔ آخری دور میں باریوں کی ترتیب پہلی پانچوں کوششوں میں ہر اٹھلیٹ کی بہترین باضابطہ انفرادی کارکردگی کی اُلٹی نسبت سے متعین کی جائے گی۔
- (ب) جب بھی باریوں کی ترتیب بدلتی مقصود ہو تو اس وقت اگر وہ یا زیادہ اٹھلیٹس کی کارکردگی ایک برابر ہونے کی بنا پر برابری ہو تو ایسے تمام اٹھلیٹس کو اسی ترتیب سے باریاں دی جائیں گی جس ترتیب سے ان کی باریاں مقابلہ شروع ہونے سے پہلے مقرر کی گئی تھیں۔
- 3- جب مقابلہ شروع ہو جائے تو اٹھلیٹ کو دوڑنے کے راستے کو مشق کے لیے استعمال کرنے کی اجازت نہیں ہوگی۔
- 4- مقابلہ شروع ہونے سے پیشتر مقام مقابلہ پر منصفین کی نگرانی میں ہر اٹھلیٹ کو مقرر کردہ ترتیب کے مطابق مشق کے لیے باریاں دی جائیں گی۔
- 5- نام پکارے جانے اور منصف کے اس اشارے کے بعد کہ کوشش شروع کی جائے اٹھلیٹ کو ایک منٹ کے اندر ہی اپنی کوشش کی شروعات کرنی ہوگی ورنہ اسے ناکام تصور کیا جائے گا، تاہم اگر اٹھلیٹ چاہے تو اس شخص کردہ دورانیہ میں اپنی شروع کردہ کوشش روک کر دوڑنے کی راہداری سے باہر آ سکتا ہے اور پھر واپس اندر جا کر نئی کوشش شروع کر سکتا ہے۔ لیکن یہ اسی صورت ممکن ہے اگر پہلی کوشش کے دوران اٹھلیٹ سے کوئی ضابطہ شکنی سرزد نہ ہوئی ہو۔ (کوشش شروع کرنے کے اس دورانیہ کی ابتدا اس لمحہ سے ہو جاتی ہے جب تمام تیاری مکمل ہو جانے کے بعد متعلقہ آفیشل اٹھلیٹ کو کوشش شروع کرنے کا اشارہ کر دے)۔ اگر اٹھلیٹ اپنی کوشش مقررہ دورانیہ کے اندر اندر شروع کرنے سے قاصر رہے یا اپنی باری نہ لینا چاہے تو اسے ناکام کوشش قرار دیا جائے گا لیکن اگر کوشش شروع ہونے کے ساتھ مقررہ وقت کی معیاد ختم ہو جاتی ہے تو ایسی کوشش صحیح تسلیم کی جائے گی۔

نوٹ: ایک انٹرنیٹ اور ہندسوں میں وقت ظاہر کرنے والی گھڑی جو اٹھلیٹ کو اس کے مختص شدہ دورانیے کے بھایا وقت سے آگاہ کرتی رہے گی۔ نمایاں نظر آنی چاہیے۔ اس کے علاوہ ایک اہل کار اٹھلیٹ کو مقررہ وقت ختم ہونے سے 15 سیکنڈ پہلے ایک جیلا جھنڈا بلند کر کے یا کسی اور طریقے سے انتہائی اشارہ کرے گا۔

6- ”ٹریل جھپ“، ”بالترتیب“، ”ہاپ“، ”سٹیپ“ اور ”جھپ“ پر مشتمل ہوگا۔



اکھاڑے میں گرنا ضروری ہے
اس کے مخالف پاؤں پر
جس پاؤں سے کودا جاتا ہے
اسی پر اترنا ضروری ہوتا ہے

7- ”ہاپ“ (Hop) کرتے ہوئے اٹھلیٹ جس پاؤں سے کودے گا اس ہی پاؤں پر زمین پر آئے گا۔ ”سٹیپ“ (Step) میں وہ اسی پاؤں پر سے کود کر مخالف پاؤں پر اترے گا۔ جہاں سے کود کر ”جھپ“ (Jump) لگائے گا۔ ”ٹریل جھپ“ کرتے ہوئے اگر اٹھلیٹ کی سلیپنگ لیگ (Sleeping Leg) زمین سے چھو جائے تو اسے ناکافی تصور نہیں کیا جائے گا۔ جیسا کہ نام سے ظاہر ہے۔ یہ چھلانگ ایک اٹھلیٹ کی تین چھلانگوں کو سمجھا کرنے سے مکمل ہوتی ہے۔ یعنی فرض کیجئے کہ ایک اٹھلیٹ اپنے بائیں پاؤں سے کودتا ہے۔ لہذا چھلانگ لگا کر وہ اپنے بائیں پاؤں پر ہی زمین پر آئے گا۔ یہ پہلا ”جھپ“ ہوگا۔ پھر فوراً اسی پاؤں سے کود کر اپنا دایاں پاؤں زمین پر ٹپکتے ہوئے دوسرا ”جھپ“ مکمل کرے گا۔ پھر اسی پاؤں سے کود کر اکھاڑے میں چھلانگ لگائے گا۔ یعنی تیسرا جھپ اس طرح اچھل کر مکمل ہوگا۔

8- مندرجہ ذیل صورتوں میں یہ اٹھلیٹ کی ناکافی تصور کی جائے گی:

(الف) اگر اٹھلیٹ دوڑتے ہوئے یا چھلانگ لگاتے وقت یا بغیر چھلانگ لگائے جسم کے کسی بھی حصے سے اچھلنے کی لکیر ”ٹیک آف لائن“ (Take off Line) کو مس یا عبور کر جائے۔

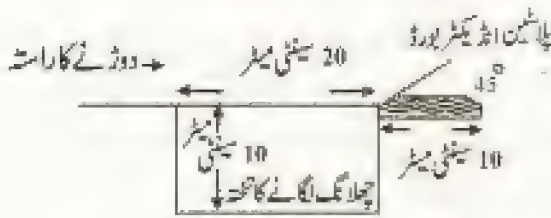
(ب) اگر اٹھلیٹ اچھلنے والے تختے ”ٹیک آف بورڈ“ (Take off Board) کے دائیں یا بائیں کنارے کے باہر سے چھلانگ لگے خواہ اس کا پاؤں اچھلنے کی لکیر یا اس کی بڑھائی ہوئی سیدھ سے آگے یا پیچھے ہی کیوں نہ رہے۔

نوٹ: اگر اٹھلیٹ کے جوتے یا پاؤں کا کچھ حصہ ”ٹیک آف لائن“ سے پیچھے لیکن ”ٹیک آف بورڈ“ کے دائیں یا بائیں کنارے سے باہر زمین سے چھو لے تو یہ ناکافی تصور نہیں ہوگی۔

(ج) اگر اٹھلیٹ اکھاڑے میں گرتے وقت اکھاڑے سے باہر زمین کو ایسی جگہ پر چھو لے جو کہ اکھاڑے میں پیدا شدہ نشان سے اچھلنے کی لکیر کے نزدیک تر ہو۔

- (۱) اگر اٹھلیٹ چھلانگ مکمل کرنے کے بعد اکھاڑے میں پیچھے کی جانب چلتے ہوئے باہر آجائے۔
- (۲) اگر اٹھلیٹ دوڑ یا چھلانگ کے دوران میں کسی قسم کی قلابازی لگائے۔
- 9- اگر اٹھلیٹ چھلانگ لگانے کے تحت کے نزدیک پہنچنے سے پہلے ہی چھلانگ لگا دے تو اسے ناکافی تصور نہیں کیا جائے گا ماسوائے کہ اس نے ضابطہ نمبر 8 شق "ب" کی خلاف ورزی کی ہو۔
- 10- اکھاڑے میں اٹھلیٹ کے جسم کے کسی بھی حصے سے پیدا شدہ نشان کے اس کنارے سے جو "ٹیک آف لائن" کے نزدیک ترین عمود یا پکڑش فوراً کی جائے گی۔ اگر فاصلہ پورے سینٹی میٹر میں نہ ہو تو اسے قریب ترین نچلے سینٹی میٹر میں لکھا جائے گا۔
- 11- ہر اٹھلیٹ کی بہترین چھلانگ "پوزیشن" کے لیے شمار کی جائے گی۔ خواہ وہ چھلانگ پہلی "پوزیشن" کی برابری کے نتیجے کے حصول کے لیے ہو۔
- 12- کوشش "مراکلی" کا اختتام پزیر یا مکمل ہوتا (Completion of trials): باضابطہ کوشش کو نمایاں اودھان کرنے کے لیے بیچ کو سفید پسند اس وقت تک بلکہ نہیں کرنا چاہیے جب تک کہ "اٹھلیٹ" کی کوشش اختتام پزیر ہو نہیں جاتی۔ "ٹرپل، جمپ" میں باضابطہ "مراکلی" اس صورت اختتام پزیر ہوتا ہے جب "اٹھلیٹ" اپنی کوشش مکمل کرنے کے بعد مندرجہ بالا ضوابط 5، 6، 7 اور 8 کی کسی بھی شق کی خلاف ورزی کیے بغیر ایک دفعہ اکھاڑے میں سے باہر نکل آئے۔
- 13- دوڑنے کا راستہ (Runway): یہ کم از کم 40 میٹر اور 1.22 میٹر \pm 1 سینٹی میٹر چوڑا ہوگا جس کو 5 سینٹی میٹر چوڑی 2 سفید لکیروں سے واضح کیا جائے گا۔ "ٹیک آف بورڈ" اور "لینڈنگ ایریا" کے درمیان میں 1.22 میٹر \pm 1 سینٹی میٹر چوڑی کونے کی ایسی جگہ ہونی چاہیے جس پر سے اٹھلیٹ "ٹیپ" اور "جمپ" کے مرحلوں کے لیے تیل میل بورسٹیک سے "ٹیپ آف" لے سکے۔
- 14- مارکرز/نشانیاں (Markers): اٹھلیٹ اپنی سہولت کے لیے دوڑنے والے راستے کو ظاہر کرنے والی لکیروں کے باہر انتظامیہ کی مہیا کردہ ایک یا دو نشانیاں استعمال کر سکتے ہیں اور اگر وہ دستیاب نہ ہوں تو یہ نشان چبکنے والی "ٹیپ" سے لگائے جا سکتے ہیں۔ چونا یا چاک یا ایسی چیز جس سے دیر یا نشان بن جائیں کسی بھی صورت میں استعمال کی اجازت نہیں۔
- نوٹ: تمام "فیلڈ ایٹھس" میں اگر کسی وجہ سے اٹھلیٹ کی کوشش کے دوران میں کچھ ایسے نامناسب حالات پیدا ہو جائیں جس کی وجہ سے اس کی کارکردگی متاثر ہو جائے تو اس صورت میں ریفری اسے قبائل کوشش دینے کا اختیار رکھتا ہے۔
- 15- "ٹیک آف بورڈ" (Take-off Board): چھلانگ لگانے کا تختہ لکڑی کا بنا ہوگا جس کی لمبائی 1.22 میٹر \pm 1 سینٹی میٹر، چوڑائی بھی سینٹی میٹر \pm 2 ملی میٹر اور موٹائی 10 سینٹی میٹر ہوگی۔ اس کا رنگ سفید ہوگا۔ اس کے تین ساتھ اکھاڑے کی طرف ریت یا نرم مٹی سے 10 سینٹی میٹر چوڑی تہ لگائی جائے گی جو اس کی سطح سے 7 ملی میٹر اونچی ہوگی اور سامنے کی جانب اس کا زاویہ 45 ڈگری ہوگا۔ اس کی مٹی کی تہ کا مقصد یہ ہے کہ جب بھی کھلاڑی کا پاؤں تختے سے آگے پڑے تو آسانی سے پڑھل جائے کہ بے ضابطگی ہوئی ہے یا نہیں۔ مصطفیٰ کی سہولت کے پیش نظر بین الاقوامی مقابلوں میں چھلانگ لگانے کی لکیر کی اگلی طرف "پلاستیسن انڈیکیٹر بورڈ" (Plasticine Indicator Board) لگایا جاتا ہے۔ جس کی سامنے والی اوپری سطح کے پچھلے 10 ملی میٹر پر بھی پلاستیسن کی تہ لگائی جاتی ہے۔ "ٹیک آف بورڈ" کو دوڑنے والے راستے اور اکھاڑے کی سطح کے برابر ہموار گاڑا جائے گا۔ اس کا دو کنارہ جو اکھاڑے کے قریب تر ہے چھلانگ لگانے کی لکیر (Take-off Line) کہلائے گی۔ بین الاقوامی مقابلوں میں مردوں کے لیے "ٹیک آف بورڈ" سے اکھاڑے کے نزدیکی کنارے کا فاصلہ 13 میٹر اور خواتین کے لیے 11 میٹر سے کم نہیں ہونا چاہیے جب کہ اس تختے سے اکھاڑے کا آخری کنارہ کسی صورت بھی 21 میٹر سے کم نہ ہو۔ باقی تمام مقابلوں میں اس تختے کا فاصلہ مقابلوں کے

معیار کے مطابق ہونا چاہیے۔



ٹریپل جمپ بورڈ پر ٹریپل جمپ کا مشق کر اٹھنا

دوڑنے کا راستہ	کم سے کم 2.75 میٹر	فرضی درمیان لکیر
ٹریپل جمپ بورڈ	زیادہ سے زیادہ 3 میٹر چوڑائی	پونے گیارہ میٹر چوڑائی ہونی چاہیے

16 - اکھاڑہ (The Landing Area): اس کی کم از کم چوڑائی 2.75 میٹر اور زیادہ سے زیادہ 3 میٹر ہونی چاہیے۔ اسے دوڑنے کے راستے کے درمیان میں اور کوونے کے تحت کی سطح کے ہموار ہونا چاہیے۔ اکھاڑہ و مندرجہ بالا پینکشن سے زیادہ چوڑا ہونے کی صورت میں اسے ایک یا دو فیتوں یا نوٹوں کی پٹی کی حد سے مقررہ معیار کے مطابق کیا جاسکتا ہے تاکہ دوڑنے کے راستے اور اکھاڑے کی باہمی درمیانی لکیر ایک ہی سیدھ میں ہو۔

ٹرپل جمپ کے بنیادی مراحل اور مہارتیں (Basic Stages & Skills of Triple Jump):

(الف) چھلانگ لگانے کے لیے دوڑ (Approach / Run-up):

چھلانگ لگانے کے لیے دوڑ کا انحصار اٹھلیٹ کی استعداد پر ہوتا ہے۔ نوآموز اٹھلیٹ عموماً 10 قدم سے اور تجربہ کار اور منجھے ہوئے کھلاڑی 20 قدم سے دوڑ شروع کرتے ہیں۔ اٹھلیٹ بتدریج دوڑ کی رفتار بڑھاتے جائیں، تاکہ "ٹیک آف لائن" تک پہنچنے سے پہلے دوڑ کی مطلوبہ انتہائی رفتار حاصل کر لیں اور اسے ٹیک آف بورڈ تک قائم رکھیں۔



(ب) ہاپ (Hop):

ہاپ میں ٹیک آف کے لیے آخری قدم پر کوونے کو ذرا نیچے کی طرف لائیں اور فارغ ٹاگ (Free Leg) کی ران کو تیزی

سے افقی حالت میں جھلایا جائے اور یہی حالت قائم رکھتے ہوئے سامنے اور اوپر کی جانب کود جائیں۔ لمبے اور سپاٹ ہاپ کے لیے کودنے والی ٹانگ کو سامنے اور اوپر کی طرف اور فارغ ٹانگ کو پیچھے اور پیچھے کی جانب لائیں اور کمر کو سیدھا رکھیں۔ تمام چھلانگوں کا ٹیک آف ایک ہی جیسا ہے۔ ان میں "ٹرپل ہپ" کا دوسرا اور تیسرا ٹیک آف بھی شامل ہے۔

ٹیک آف لیتے وقت مندرجہ ذیل کو مدنظر رکھا جائے:

- (i) - اٹھلیٹ کا ٹیک آف کے وقت اپنے آپ کو لمبا رکھنا۔
- (ii) - کودنے والے پاؤں (Take off Foot) کو مضبوطی سے سپاٹ اور پنچ مارنے کے عمل کے طریقہ سے تیزی سے زمین پر رکھنا۔
- (iii) - اٹھلیٹ کی کودنے والی ٹانگ (Take off Leg) کے کوپے، گھٹنے اور مخفے کے جوڑوں کو پوری طرح پھیلائے ہوئے رکھنا۔
- (iv) - اٹھلیٹ کا اڑان کے دوران اس کے پہلے حصے میں کوئی بھی عمل (Flight Action) نہ کرنا (کودنا..... انتھار..... اڑان کے عمل کی شروعات)۔

(ج) "سٹیپ" (Step):

"سٹیپ" کے "ٹیک آف" کے لیے تیزی سے گھٹنے اور کوپے کے جوڑوں کو پھیلائیں اور فارغ ٹانگ کی ران کو افقی حالت میں پھیلائیں۔ سٹیپ کے دوران عملاً ٹیک آف کی حالت قائم رکھی جاتی ہے۔

(د) "ہمپ" (Jump):

"ہمپ" کی تیاری کے سلسلہ میں فارغ ٹانگ کو آگے اور پیچھے کی جانب بڑھانا ضروری ہے۔ "ہمپ" کے لیے "ٹیک آف" تیزی سے لیں اور فارغ ٹانگ کی ران کو افقی حالت میں جھلائیں۔ اڑان کے مرحلے کے دوران "ہنگ" (Hang) یا سادہ "سائل" (Sail) تکنیک کا استعمال کیا جائے۔

(ه) اکھاڑے میں گرنا (Landing):

اکھاڑے میں گرنے کے لیے کمر کو آگے اور پیچھے کی جانب لاتے ہوئے بازوؤں کو سامنے لائیں۔ اس عمل کے لیے عموماً دو طریقے استعمال کیے جاتے ہیں۔ دونوں پاؤں کو ایک سطح پر رکھتے ہوئے ریت پر پھینچنے کے ساتھ ہی اپنے جسم کو ٹانگوں کی ایک جانب لے جا کر گرنے دیں یا اپنے جسم کو اسی سیدھ میں رکھتے ہوئے اپنے دونوں پاؤں پر بیٹھ جائیں۔

"ڈسکس تھرو" (Discus Throw)

یہ "ایونٹ" قدیم اولمپک کھیلوں کے پروگرام میں شامل تھا۔ ان کھیلوں کا آغاز تقریباً 1100 سال قبل از مسیح میں ہوا تھا۔ "ماٹرن" کے مجسمے (Myron's Statue) سے واضح ہوتا ہے کہ قدیم اولمپک کھیلوں میں ڈسکس چھوڑنے سے بھگتی جاتی تھی جو کہ

پتھر یا وحشت کی جی ہوئی ہوتی تھی لیکن اس کے وزن اور جسامت میں کوئی یکسانیت نہیں ہوتی تھی۔ یہ "ایونٹ" پہلی جدید اولمپکس میں بھی شامل تھا جو یونان کے شہر ایتھنز میں 1896 میں منعقد ہوئی تھی۔ اس وقت سے لے کر 1912 تک اسے ایک چھوٹے سے چوتھے یا 2.13 میٹر قطر کے دائرہ میں سے چھٹکی جاتی تھی۔ 1908 کی اولمپکس تک اس ایونٹ کے مقابلے دونوں ہی طریقوں سے کیے گئے تھے۔ 1914 میں اسے چوتھے سے چھٹکے کے طریقہ کو ختم کر کے 2.50 میٹر قطر کے دائرے میں سے چھٹکے کا ضابطہ کیا گیا۔

مقابلے کے ضابطے:

- 1- اٹھلیس کی باریوں کی ترتیب قرعہ اندازی سے مقرر کی جائے گی۔
- 2- جس مقابلے میں 8 سے زیادہ اٹھلیس ہوں وہاں ہر اٹھلیس کو تین تین باریاں دی جائیں گی اور بہترین باضابطہ کارکردگی کی بنیاد پر منتخب کردہ اٹھ اٹھلیس کو مزید تین تین باریاں دی جائیں گی۔ آخری "کو الٹا ٹنگ پوزیشن" پر برابری کی صورت میں فیصلہ برابری کی مراد ضابطوں کے تین مطابق ہی کیا جائے گا۔ (کسی ایسے "فیلڈ ایونٹ" (Field Event) میں جس کا نتیجہ (نقطی) فاصلے کی بنیاد پر متعین کیا جاتا ہے برابری میں شامل تمام اٹھلیس کی دوسری بہترین کارکردگی کا موازنہ کیا جائے گا اور اگر مزید ضرورت پڑے تو تیسری بہترین کارکردگی کا موازنہ وغیرہ وغیرہ) لیکن جہاں آٹھ یا اس سے کم اٹھلیس ہوں وہاں ہر اٹھلیس کو چھ چھ کوششیں دی جائیں گی، لیکن اگر ایک سے زیادہ اٹھلیس اپنی پہلی تین کوششوں میں باضابطہ کارکردگی حاصل کرنے میں ناکام رہے ہوں تو ایسے تمام اٹھلیس مقابلے کے انعقاد سے جو شتر مرتب کردہ باریوں کی ترتیب کے مطابق ان اٹھلیس سے پہلے اپنی باریاں گیس گئے جنہوں نے اپنی پہلی تین کوششوں میں باضابطہ کارکردگی حاصل کی ہے۔

دونوں ہی صورتوں میں:

- (الف) چوتھے اور پانچویں دور (Rounds) میں باریوں کی ترتیب پہلی تین کوششوں میں ہر اٹھلیس کی بہترین باضابطہ انفرادی کارکردگی کی اُلٹی نسبت سے مرتب کی جائے گی۔ آخری دور میں باریوں کی ترتیب پہلی پانچوں کوششوں میں ہر اٹھلیس کی بہترین باضابطہ انفرادی کارکردگی کی اُلٹی نسبت سے متعین کی جائے گی۔
- (ب) جب بھی باریوں کی ترتیب پہلی مقصود ہو تو اس وقت اگر دو یا زیادہ اٹھلیس کی کارکردگی ایک برابر ہونے کی بنا پر برابری ہو تو ایسے تمام اٹھلیس کو اسی ترتیب سے باریاں دی جائیں گی جس ترتیب سے ان کی باریاں مقابلہ شروع ہونے سے پہلے مقرر کی گئی تھیں۔
- 3- مقابلہ شروع ہونے سے جو شتر مقام مقابلہ پر منصفین کی نگرانی میں ہر اٹھلیس کو قرعہ اندازی کے ذریعے مقرر کردہ ترتیب کے مطابق مشق کے لیے باریاں دی جائیں گی۔
- 4- جب مقابلہ شروع ہو جائے تو کسی اٹھلیس کو دائرہ یا اسکس گرنے کے سیکٹر میں اسکس کے ساتھ یا اس کے بغیر مشق کرنے کی اجازت نہیں۔
- 5- اسکس چھٹکے کا عمل دائرہ کے اندر ساکن حالت اختیار کرنے کے بعد شروع کیا جائے گا۔ اٹھلیس دائرہ کے لوہے کے رنگ کے اندرونی طرف چھٹکے کا ہاتھ پر۔
- 6- (الف) اٹھلیس دوران مقابلہ ایسی کسی بھی چیز کے استعمال کا مجاز نہیں جس سے وہ کسی جسم کی مدد حاصل کر سکے، مثلاً دو یا اس سے زیادہ انگلیوں کو "پپ" کے ذریعے اکٹھے اندھ لینا یا جسم کے ساتھ وزن باندھ لینا جو "اسکس تھرو" کرنے کے عمل میں مددگار ثابت ہو سکیں۔ البتہ چھٹکے والے ہاتھ پر لازم ہونے کی صورت میں اسے اپنی سے ڈھانپا جا سکتا ہے۔ اس کے علاوہ کھلاڑی کو

دائرے میں کسی قسم کا چمڑا کرنے اور جوتی کے ٹکڑے پر کوئی چیز ٹکے یا دائرے کی سطح (فرش) کو کھردرا بنانے کی اجازت نہیں۔

(ب) دستانے پہن کر ڈسکس پھینکنے کی اجازت نہیں۔

(ج) اٹھلیٹ بہتر گرفت کے لیے اپنے ہاتھوں پر کوئی موزوں چیز مل سکتا ہے۔

(د) ریزہ کو چوٹ سے بچانے کے لیے اٹھلیٹ چمڑے یا کسی اور موزوں چیز کی حفاظتی پٹی استعمال کر سکتا ہے۔

7- ڈسکس پھینکنے کے لیے دائرہ میں داخل ہونے کے بعد اگر اٹھلیٹ کے جسم کا کوئی حصہ دائرہ سے باہر یا لوہے کے رنگ کی اوپر والی سطح سے ٹھو جائے تو یہ ناکامی تصور ہوگی۔

8- نام لپھارے جانے اور متصف کے اس اشارے کے بعد کہ کوشش شروع کی جائے۔ اٹھلیٹ کو ایک منٹ کے اندر ہی اپنی کوشش شروعات کرنی ہوگی ورنہ اسے ناکامی تصور کیا جائے گا۔ تاہم اگر اٹھلیٹ چاہے تو اس شخص کردہ دورانہ میں اپنی کوشش روک کر دائرے سے باہر آ سکتا ہے اور پھر واپس اندر جا کر، ساکن حالت اختیار کرنے کے بعد دوبارہ نئی کوشش شروع کر سکتا ہے۔ لیکن یہ اسی صورت ممکن ہے اگر پہلی کوشش کے دوران اٹھلیٹ سے کوئی مضابطہ یعنی سرزد نہ ہوئی ہو، جس میں دائرہ میں سے باہر نکلنے کے ضابطوں کی پاسداری بھی شامل ہے (کوشش شروع کرنے کے اس دورانیے کا آغاز اس لمحہ سے ہو جاتا ہے جب تمام تیاری مکمل ہو جانے کے بعد متعلقہ آفیشل اٹھلیٹ کو کوشش شروع کرنے کا اشارہ کر دے)، اگر اٹھلیٹ اپنی کوشش مقررہ دورانیے کے اندر اندر شروع کرنے سے قاصر رہے یا اپنی باری نہ لینا چاہے تو اسے ناکام کوشش قرار دیا جائے گا لیکن اگر کوشش شروع ہونے کے ساتھ مقررہ وقت کی معیاد ختم ہو جاتی ہے تو ایسی کوشش صحیح تسلیم کی جائے گی۔

نوٹ: ایک الٹی گنٹی جتنے اور ہندسوں میں وقت ظاہر کرنے والی گھڑی (Count down Watch) اٹھلیٹ کو کوشش شروع کرنے کے بقایا وقت سے مطلع کرنے کے لیے نمایاں نظر آتی چاہیے۔ اس کے علاوہ جب مطلوبہ وقت کی معیاد میں 15 سیکنڈ رو جائیں تو ایک اہلکار پینے رنگ کا جھنڈا بلند کر کے یا کسی اور طریقہ سے اٹھلیٹ کو اس امر سے مطلع کرے گا۔

9- صرف وہی کوشش صحیح شمار ہوتی ہے جو دائرے کے مرکز سے 34.92 درجے کے زاویہ بناتے ہوئے گرنے کے رقبے کی لکیروں کے اندر ہوتی ہے۔

10- ہر صحیح کوشش کی فوراً پینٹش کی جائے جو ڈسکس گرنے سے پیدا شدہ پہلے نشان کے قریب ترین کنارے سے لے کر دائرے کے محیط کے اندرونی کنارے لیکن اس کے مرکز کی سیدھ میں کی جاتی ہے، اگر قاصلہ پورے سینٹی میٹر میں نہ ہو تو اسے قریب ترین نچلے سینٹی میٹر میں لکھا جاتا ہے۔

11- ڈسکس پھینکنے کے بعد اٹھلیٹ اس وقت تک دائرے سے باہر نہیں آ سکتا جب تک پھینکی ہوئی ڈسکس زمین پر نہیں گر جاتی اس کے بعد اٹھلیٹ دائرے کے پچھلے نصف حصے سے باہر نکلے گا۔

12- ہر کوشش کے بعد ہمیشہ ڈسکس واپس اٹھا کر لائی جائے اسے کسی بھی صورت میں واپس دائرے کی طرف پھینکا یا لڑھکا یا نہ جائے۔

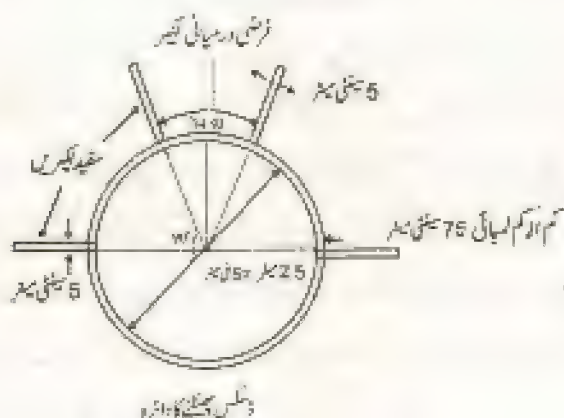
13- ہر اٹھلیٹ کی بہترین "تھرو" یا کارکردگی "پوزیشن" کے لیے شمار کی جائے گی خواہ یہ کارکردگی پہلی پوزیشن کی برابری کے نتائج کے حصول کے لیے ہو۔

نوٹ: تمام "فیلڈ ایونٹس" میں اگر کسی وجہ سے اٹھلیٹ کی کوشش کے دوران سمجھا ایسے عامہ صحت حالات پیدا ہو جائیں جس کی وجہ سے اس کی کارکردگی متاثر ہو جائے تو اس صورت میں ریفری اسے دوبارہ کوشش دینے کا با اختیار ہے۔

14۔ ایسی "تھروز" جو دائرہ میں سے کی جاتی ہیں۔ ان کے لیے اقلیت کو ایک عدد "مارکر" (Marker) استعمال کرنے کی اجازت ہے جسے وہ وقتی طور پر دائرہ سے باہر لیکن بالکل اس کے ساتھ زمین پر لگا سکتے ہیں۔ مذکورہ "اقلیت" اسے صرف اپنی باری کے دوران لگانے کا مجاز ہے لیکن یہ "مارکر" محصلین کی حد نگاہ میں رکاوٹ کا باعث بننا نہیں چاہیے۔ "اقلیتیں" کو ڈسکس گرنے کی جگہ "لینڈنگ ایریا" میں یا اس سے باہر اپنے ذاتی "مارکر" لگانے کی اجازت نہیں۔

15۔ "کوشش" "ٹرائل" کا اختتام پذیر یا مکمل ہونا (Completion of trials): باضابطہ کوشش کو نمایاں ادا شدہ کرنے کے لیے جج کو سفید جھنڈا اس وقت تک بلند نہیں کرنا چاہیے جب تک کہ اطمینان کی کوشش اختتام پذیر ہو نہیں جاتی۔

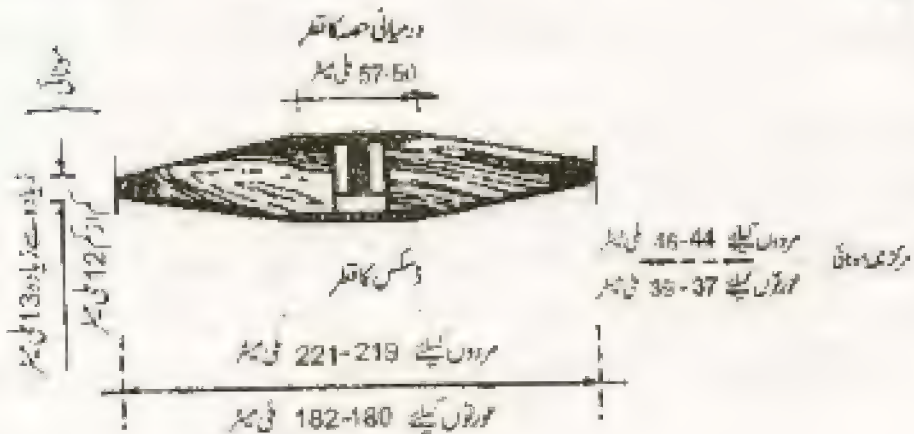
وٹکس تھرو میں باضابطہ کوشش (Trial) اس صورت اختتام پذیر ہوتی ہے جب "اطمینان" اپنی کوشش مکمل کرنے کے بعد مندرجہ بالا ضابطہ 5، 6، 7، 8، 9 اور 11 کی خلاف ورزی کیے بغیر ایک دفعہ دائرہ (Circle) میں سے باہر نکل آئے۔



16- پھینکنے کا دائرہ (Throwing Circle): دائرہ کا حلقہ لوہے، فولاد کی پٹی کا بنا ہو جو زمین میں اس طرح گاڑا جائے کہ اس حلقے کا بالائی کنارہ دائرے کی باہر والی سطح کے بھوار ہو۔ دائرہ کے ارد گرد کی سطح ٹنگریٹ، لکڑی، مستحکم یا کسی ایسے ہی موزوں مادے سے بنی ہوئی ہوگی جب کہ اس کے اندر کا حصہ ٹنگریٹ، اسفلٹ یا ایسے ہی کسی اور پختہ میٹرل سے بنایا جائے جو پھینکنے والا نہ ہو۔ اندر والے فرش کی سطح بھوار ہو اور ہر دہائی لوہے کے حلقے سے 2 سینٹی میٹر \pm 6 ملی میٹر نیچے ہو۔ دائرے کے اندر کا قطر 2.50 \pm 5 ملی میٹر ہو۔ اس کا برم کم از کم 6 ملی میٹر ہونا۔ 5 سینٹی میٹر چوڑا اور سفید رنگ کا ہونا چاہیے۔ دائرہ کے نصف حصہ کو ظاہر کرنے کے لیے ایک فرضی یا نظریہ والی لکیر جو دائرہ کے مرکز سے گزرتی ہوئی اسے دو برابر حصوں میں تقسیم کرتی ہے۔ یہ لکیر 5 سینٹی میٹر چوڑی اور کم از کم 75 سینٹی میٹر لمبی ہوگی اور دائرے کے دونوں اطراف باہر اس طرح لگائی جائے گی کہ یہ دائرے کے اگلے نصف میں ہو۔ اس لکیر کو سفید رنگ سے بنایا جاسکتا ہے اور یہ لکڑی یا کسی مناسب چیز کی بنائی جاسکتی ہے۔ جب اس فرضی لکیر کے پچھلے کنارے سے برادائرے کے مرکز میں عمود مگرایا جائے تو اس خط کا سیکٹر کے درمیانی نقطہ پر سے گزرے گا لازمی ہوتا ہے۔

17- ڈسکس (The Discus):

مرد	نوجوان مرد	نوجوان لڑکیاں اور خواتین	وزن
Men	Men	Women	
(Senior)	(Junior)	(Youth/Junior/Senior)	
2.000 کلوگرام	1.750 کلوگرام	1.000 کلوگرام	وزن
221-219 فی میٹر	215-210 فی میٹر	202-200 فی میٹر	دورانی قطر
57-50 فی میٹر	57-50 فی میٹر	57-50 فی میٹر	دورانی چپے حصہ کا قطر
46-44 فی میٹر	43-41 فی میٹر	39-37 فی میٹر	مرکز میں موٹائی
13-12 فی میٹر	13-12 فی میٹر	13-12 فی میٹر	دھاتی کڑے کے گول نما
6 فی میٹر	6 فی میٹر	6 فی میٹر	کنارے سے 6 فی میٹر
			کے فاصلے پر موٹائی



یہ لکڑی یا کسی اور مناسب چیز سے بنی ہوتی ہے جو اندر سے کھوکھلی یا ٹھوس ہو سکتی ہے۔ اس کا بیرونی حلقہ کسی دھات کا بنا ہوا ہوگا، جس کے کنارے بالکل گول نما ہوں گے۔ اس کے مرکز میں دونوں جانب ایک ایک گول اور چپٹا دھات کا ٹکڑا لگا ہوا ہو سکتا ہے یا دوسری صورت میں یہ دھاتی حصوں کے بغیر بھی ہو سکتی ہے لیکن اس کا وزن اور دوسری پینٹیشن مقررہ معیار کے مطابق ہونا لازمی ہیں، جو بیرونی کناروں کے ساتھ دھاتوں کی صورت میں ملا ہوا ہوتا ہے۔ اس کے دونوں اطراف ہم شکل ہوتے ہیں اور ان کی سطح بالکل ہموار ہوتی ہے۔ جن پر کسی قسم کا کوئی گڑھا یا اُبھار نہیں ہوتا۔ مقابلے میں صرف انتظامیہ کی مہیا کردہ ڈسکس استعمال کی جائیں گی اور دوران مقابلہ ان میں کسی قسم کی تبدیلی کرنے کی اجازت نہیں ہوگی۔

18- ڈسکس کا حفاظتی جگہ (Discus Cage): ڈسکس ایک نہایت ہی خطرناک آلہ ہے اس لیے جھلیس، مصفین اور شائقین کی حفاظت کے پیش نظر دائرے کے گرد حفاظتی جگہ کا استعمال نہایت ضروری ہے۔ اس کی شکل انگریزی کے حرف "U" کی طرح ہوتی ہے۔ بین الاقوامی مقابلوں میں اس کی اونچائی کم از کم 4 میٹر ہوتی ہے۔

17- ڈسکس گرنے کا علاقہ (Landing Sector): ڈسکس گرنے کی جگہ سنڈر (Cinder) گھاس والی یا کسی اور موزوں میٹرل کی ہو سکتی ہے جس پر ڈسکس گرنے کا واضح نشان بن سکے۔ گرنے کے علاقہ کا چیکر، دائرے کے مرکز سے 34.92 درجے کا ہوگا جس کو دائرے کے باہر 5 سینٹی میٹر چوڑی سفید لکیروں سے واضح کیا جائے گا۔

”ڈسکس تھرو کی مہارتیں“

نوٹ: تمام تکنیکی مراحل کی تفصیلات دائیں ہاتھ سے پیشنے والے کھلاڑی کی ہیں۔

گرفت (Hold): ڈسکس کو پکڑنے کے لیے دو طریقے استعمال کیے جاتے ہیں۔

i- معمول کے مطابق انگلیاں پچھلا کر ”ڈسکس“ پکڑنا۔

ii- شہادت اور درمیانی انگلیوں کو ملا کر ”ڈسکس“ پکڑنا۔

ڈسکس کو صحیح انداز میں پکڑنے کے لیے اس کے

درمیانی دھاتی حصے کو دائیں ہاتھ کی پھلی سے ڈھانپ

لینا چاہیے اور انگلیوں کی پوروں کو اس کے کنارے

کے گرد اس طرح سے پست دیں کہ انگوٹھا انگلیوں سے



تھوڑا سا سلیدر دھوا اگر انگوٹھا بہت زیادہ کھلا ہوا ہوگا تو اس سے پھلی میں خصوصی تباؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ شہادت اور درمیانی انگلی کو جوڑ کر پکڑنے کا طریقہ ان تھلیوں کے لیے زیادہ موزوں ہوتا ہے جو ڈسکس کو صحیح انداز میں کنٹرول نہ کر سکیں یا وہ اسے چھوڑتے وقت گھومتے ہوئے چھوڑ پائیں۔ اگر ”ڈسکس“ کا دائرہ پر کا کنارہ کلائی سے جلد ہٹ جائے تو ڈائز ان کے دوران یہ ڈگمگائے گی۔ اس کو کبھی بھی مضبوطی سے پکڑنا نہیں چاہیے کیونکہ ابتدائی جھلانے اور ”ٹرن“ سے حاصل کردہ مرکز گریز طاقت (Centrifugal Force) کے تحت یہ تھلی کے ہاتھ میں ٹکی رہتی ہے۔ ڈسکس کو آرام دہ اور صحیح انداز میں پکڑے ہوئے رکھنا اس کے چھوڑنے کے عمل میں بہت اہم ہوتا ہے۔

”سٹارٹنگ پوزیشن“ (Starting Position):



آہلیت پھینکنے کی سمت کے مخالف رخ مندر

کے یعنی 180 درجے زاویہ پر کھڑا ہوگا۔ اس

کے پاؤں عموماً کندھوں کی چوڑائی کے برابر اس

طرح رکھے جاتے ہیں کہ ان کے نیچے قدرتی

انداز میں باہر کی جانب رچیں اور آہلیت کی نظر

5 سے 6 میٹر کی دوری پر زمین پر مذکور ہونی

چاہیے، اگر آہلیت اپنے پاؤں کی طرف دیکھے

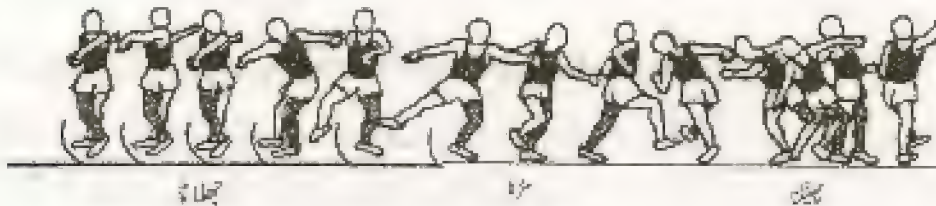
تو "ٹرن" کے دوران میں توازن قائم رکھنے میں مشکل پیش آتی ہے۔ ڈسکس جھلانے سے پیشتر جسم کا وزن دونوں ٹانگوں پر برابر برابر ہونا چاہیے۔ اٹھلیٹ سیدھا کھڑا ہو اور اس کے جسم میں کسی قسم کا کوئی دباؤ نہ ہو۔ ڈسکس پکڑا ہوا ہاتھ پہلو کی جانب ڈھیلا لٹکتا ہوا ہونا چاہیے۔ "سٹارٹنگ پوزیشن" میں پاؤں رکھنے کے انتخاب کا دار و مدار اٹھلیٹ کے تجربے پر ہوتا ہے۔ نوآموز اٹھلیٹ اپنا دایاں پاؤں پھینکنے کی سمت فرضی درمیانی لکیر کے بالکل نزدیک رکھتا ہے۔ جب کہ تجربہ کار اٹھلیٹ اس کے دونوں جانب برابر فاصلے پر رکھتے ہیں لیکن منجھے ہوئے اٹھلیٹ اپنا دایاں پاؤں اس لکیر کے بالکل ساتھ رکھتے ہیں۔

ابتدائی جھلانا کا مقصد (Preliminary Swings):

ڈسکس کی رفتار میں ہدف تک اضافے کی شرح کو متعین کرنا۔
اٹھلیٹ کا ساکن حالت (Inertia) میں حرکت پیدا کرنا اور تال میل کی مناسبت سے حرکت کا طریقہ کار وضع کرنا اور کندھے کو لمبے کا بائیں گھماؤ پیدا کرنا۔ عام طور پر نواآموز اٹھلیٹ ڈسکس کو دور دفعہ جھلانا پسند کرتے ہیں۔ جبکہ منجھے ہوئے اٹھلیٹ صرف ایک دفعہ ہی جھلاتے ہیں۔

ابتدائی جھلانا (Executing Preliminary Swings):

آج کل ڈسکس کو آگے کی جانب جھلاتے ہوئے بائیں ہاتھ سے کندھے کے اوپر سہارا دینے کا رواج نہیں رہا۔ بلکہ پکڑنے والا ہاتھ کو لمبے کی سطح کے برابر آگے کی جانب جھلایا جاتا ہے جو آخر میں بائیں بازو کے سہارے کے بغیر ہی اوپر کی جانب مڑ جاتا ہے۔

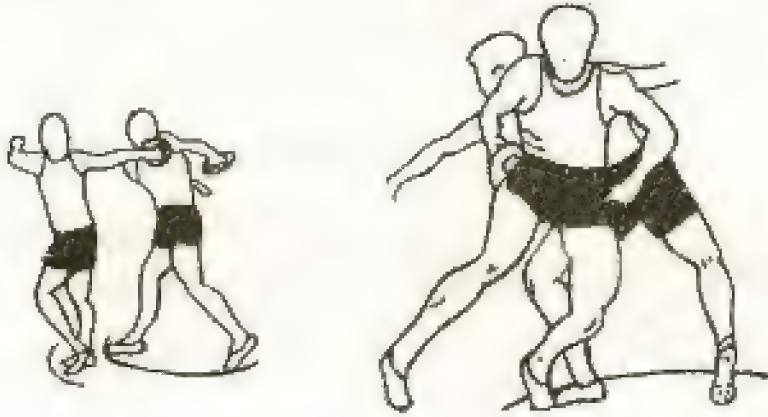


یہ عمل "کنٹرول" تال میل اور آرام دو حالت میں ہونا چاہیے۔ جسم کا بوجھ ڈسکس جھلانے کی سمت میں باری باری ایک پاؤں سے دوسرے پاؤں پر منتقل ہوتا رہتا ہے۔

"ٹرن" کا آغاز (Start of Turns):

دونوں پاؤں (Double Support) سے ایک پاؤں (Single Support) پر آتے ہی مڑنے کے عمل یا "ٹرن" کا آغاز ہو جاتا ہے۔ ڈسکس کو دوسری بار جھلانے کے اختتام کے لیے ضروری ہے کہ نصف بیٹھنے کا انداز، اس طرح اپنالے کہ جسم کا وزن بائیں پاؤں کے پیچھے پر منتقل ہو جائے۔ بائیں پیچھے پر وزن کا انتقال اور نصف بیٹھنے کا انداز اپنانے کے لیے صحیح وقت کا انتخاب جسم کو ڈسکس پھینکنے کا موثر انداز اپنانے اور عمدہ توازن قائم رکھنے میں بہت ہی اہم ہوتے ہیں۔ مڑنے کے عمل کے ابتدائی مرحلہ میں جب کہ

اتھلیٹ کے دونوں پاؤں ابھی زمین سے لگے ہوئے ہوتے ہیں۔ ڈسکس پھینکنے کے پورے عمل کے دوران میں یہ مرحلہ نسبتاً لمبا ہوتا ہے۔ اس لیے دایاں پاؤں اس وقت تک اٹھانا نہیں چاہیے جب تک کہ بائیں پچھلے کا باہر کا رخ 90 درجے زاویہ تک نہ پہنچ جائے اور اس کے گھومنے کے عمل کو اس وقت تک جاری رہنا چاہیے جب تک کہ پاؤں کا رخ 120 درجے زاویہ تک پہنچ نہ جائے۔



جب دایاں پاؤں زمین سے اٹھایا جاتا ہے تو ایک پاؤں پر جسم کا بوجھ اٹھائے رکھنے کا مرحلہ (Single Support Phase) شروع ہو جاتا ہے۔ اس دوران ڈسکس داہنے کونے سے بہت پیچھے دھکی جا رہے ہیں۔ اگرچہ دایاں بازو مڑنے کی ابتدائی حرکت کا آغاز کرتا ہے لیکن ایک دفعہ جب بائیں پاؤں کا رخ 120 درجے زاویہ کے قریب پہنچ جاتا ہے تو اس کے بعد کسی بھی حالت میں اسے جسم کی دائیں جانب سے آگے نہیں جاتا چاہیے۔

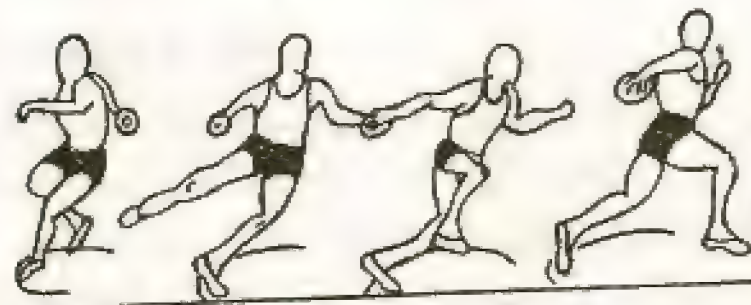
وائرے کے درمیان میں گردش (Rotation Across the Circle):

(الف) ٹرن کے ابتدائی دور میں جب دائیں ٹانگ زمین سے اٹھتی ہے تو یہ:

i- گھومنے کا تال میل اور توازن قائم کرنے کا طریقہ وضع کرتی ہے۔

ii- بائیں ٹانگ پر جسم کا پورا وزن ڈال دیا جاتا ہے۔

iii- کولہوں اور ٹانگوں کو ڈسکس سے آگے رکھا جاتا ہے۔



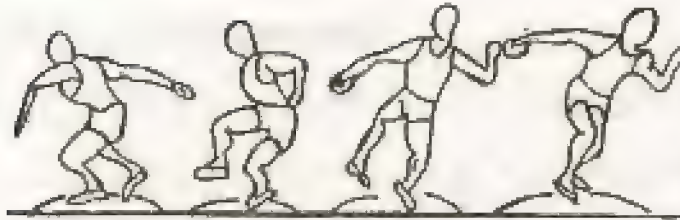
جے سلومٹر

(ب) بائیں ٹانگ کے ذور حرکت کے تحت دائیں ٹانگ میں حرکت پیدا کرنا:

i- بائیں ٹانگ پھیلتا ہوا دائرے کے مرکز کی جانب چلا جاتا ہے۔

ii- بائیں ٹانگ مڑتا ہوا 120 درجے زاویہ تک گھوم جاتا ہے۔

دائیں ٹانگ دو طرح سے دائرے کے مرکز کی جانب لائی جاتی ہے۔



لڈوگ ڈینک

(الف) ٹانگ کو باہر کی جانب پھیلا کر لانا جے سلوسٹر (J. Silvester)

(ب) گھٹنا اونچا اٹھا کر لانا لڈوگ ڈینک (Ludwik Danek)

دنیا کے نامور اٹھلیٹس میں یہ دونوں طریقے کافی مقبول ہیں۔ بائیو میکانیکل (Bio-Mechanically) جے سلوسٹر کے طریقے میں نچلے ذعر میں پیدا شدہ ذور حرکت کو ڈسکس پھوڑنے کے عمل میں اوپر کے ذعر میں منتقل کرنے میں زیادہ سودمند ثابت ہوتا ہے۔ اس وقت بائیں گھٹنے کو کبھی بھی پوری طرح سے سیدھا نہ کریں کیونکہ اس سے اوپر، نیچے کود کر گھومنے والا انداز بن جاتا ہے۔ "ٹرن" کے دوران ایک مرحلہ ایسا بھی آتا ہے۔ جب تھوڑے سے وقت کے لیے اٹھلیٹ کے دونوں پاؤں ہوا میں ہوتے ہیں۔ جس وقت اس کا دایاں پاؤں زمین سے اٹھتا ہے تو اس لمحے بہت ہی مختصر وقت کے لیے اس کے دونوں پاؤں زمین سے اٹھ جاتے ہیں۔ اس مرحلے کو "جپ ٹرن" (Jump Turn) کہا جاتا ہے لیکن اس کے لیے "رنگ روٹیشن ٹیکنیک" (Running Rotation Technique) زیادہ موزوں اصطلاح ہے۔

جب دایاں پاؤں دائرے کے مرکز میں رکھا جاتا ہے تو اس لمحے جسم میں کندھوں اور کولہوں کے درمیان بہت زیادہ گھماؤ ہوتا چاہیے اور جسم کا تمام ترو وزن دائیں پاؤں پر ہونا ضروری ہے۔ بائیں کندھا زیادہ نیچے ہی رہنا چاہیے، کندھے کی یہ پوزیشن جسم میں گھماؤ کی وجہ سے ہے۔ جس تیزی سے دائیں ٹانگ کو دائرے کے سامنے کے حصے میں رکھا جاتا ہے۔ اسی نسبت سے جسم میں موٹر گھماؤ پیدا ہوتا ہے۔ ڈسکس کی اونچائی اور کمر میں جھکاؤ کا انحصار اٹھلیٹ کی انفرادی تکنیک پر منحصر ہے۔ جب بائیں ٹانگ دائرے کے اگلے حصے کی جانب لائی جا رہی ہو تو اس پاؤں کے نیچے پر گھومنے کے عمل (Pivot Action) میں مدد دے گا۔ دائیں پاؤں کو دائرے کے مرکز میں رکھتے وقت اس کے رخ کا انتخاب ذاتی پسند پر ہوتا ہے، لیکن اسے پھٹنے کی سمت میں سیدھا رکھ کر اس پر گھومنے سے ایسا مطلوبہ وقت حاصل کیا جاسکتا ہے۔ جس سے گھومنے کا عمل لمبا ہو جاتا ہے اور بائیں ٹانگ کو دائرے کے اگلے حصے میں رکھنے کے لیے مناسب ترین وقت مل جاتا ہے۔ جس سے اس عمل میں تسلسل، یکسانیت اور توازن قائم رہتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی ساتھ بائیں ٹانگ دائرے

کے اگلے حصے میں بڑی بھرتی سے لائی جاتی ہے۔ اس کا زیادہ تر انحصار بائیں گھٹنے میں خم، کمر میں جھکاؤ اور جسم میں گھماؤ پر ہوتا ہے۔ اس وقت جسم کو جلد سیدھا ہونے سے بچانے اور ڈسکس چھوڑنے کی موثر ترین انداز اپنانے کے لیے ضروری ہے کہ جسم کا وزن جھکے ہوئے بائیں گھٹنے پر رہے اور پیچکنے والا بازو اٹھلیٹ کے دائیں پہلو سے بہت پیچھے اور پوری طرح سے پھیلا ہوا ہوتا کہ اس سے حاصل کردہ شرح رفتار موثر طریقے سے ڈسکس میں منتقل کی جاسکے۔

ڈسکس چھوڑنے کا انداز (Delivery Stance):

اٹھلیٹ کے بائیں پاؤں کا زمین پر لگ جانا اس بات کا عندیہ دیتا ہے کہ اب اٹھلیٹ نے ڈسکس پھینکنے کا حتمی انداز اپنایا ہے۔ ڈسکس کو ہاتھ سے چھوڑنے سے پہلے یہ دونوں پاؤں پر متوازن حالت میں مستعدی سے کھڑا ہے اور اس کے جسم میں ”سپر ٹنگ“ یا ”یو یو“ (Yo Yo) کی طرح گھماؤ ہے تاکہ وہ ڈسکس چھوڑتے وقت اپنی پوری قوت استعمال کر سکے۔ ٹرن کے ابتدائی حصے اور اسکے بعد والی حرکات کو ایک اچھے ”ڈیوری سٹانس“ میں اختتام پذیر ہونا چاہیے تاکہ ڈسکس پھینکنے کے دوران ”ٹرن“ سے حاصل کردہ شرح رفتار کو زیادہ فاصلے طے کرنے کے لیے استعمال کیا جاسکے۔ اچھی ”پاور پوزیشن“ بنانے کے لیے جسم میں گھماؤ، عمدہ توازن، گھٹنوں میں خم اور ڈسکس پیچھے کی جانب رکی ہوئی رہنی چاہیے۔ کھلاڑی کے بائیں پاؤں کا پچھ اور دائیں پاؤں کی بڑی ایک سیدھ میں ہونے چاہئیں۔ آگے رکھا ہوا بائیں پاؤں کو لمبوں کو آگے جانے سے روکتا ہے، مگر بائیں پاؤں کافی پیچھے رکھا لیا جائے تو ڈسکس چھوڑنے کے دوران کندھے اور کولے جلد کھل جانے سے ابتدائی اعمال کے دوران حاصل کردہ طاقت ضائع ہو جاتی ہے۔ جب بائیں پاؤں مستعدی سے دائرے کے اگلے حصے میں رکھا دیا جائے تو پھر ڈسکس چھوڑنے کے عمل میں کوئی غیر معمولی تاثیر نہیں کرنی چاہیے۔

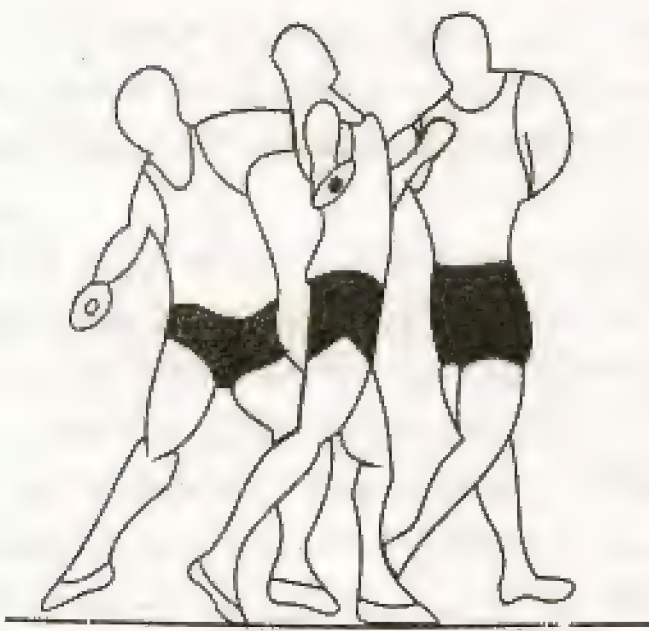
ڈسکس چھوڑنے کا عمل (Delivery Action & Release):

بائیں پاؤں کو زمین پر ہما کر رکھنے کے ساتھ ہی جسم کا گھماؤ سیدھا ہونا شروع ہو جاتا ہے اور ساتھ ہی دایاں ٹخنہ، گھٹنا، کولہا اور کندھا اندر کی جانب مڑنا شروع ہو جاتے ہیں اور آخر میں بازو اور ڈسکس۔ یقین اس وقت بائیں ٹانگ، کولہا اور بائیں جانب کا پورا جسم، دائیں طرف کے جسم کی اندر کی جانب آنے والی حرکت کی راہ میں رکاوٹ کا باعث بن جاتے ہیں۔ اس عمل کو ”ہیج پرنسپل“ (Hinge Principle) کہتے ہیں۔ جسم پیچھے کی جانب جھکا ہوا ہونے کے باعث اس کا وزن جو دائیں گھٹنے پر تھا اب اوپر کی جانب اس طرح سے لایا جاتا ہے کہ چھاتی اوپر کی جانب اٹھ جائے۔ جس سے چھاتی کے عضلات میں شدید تناؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ ڈسکس کو ہاتھ سے چھوڑتے وقت پاؤں کو رکھنے کے لیے (پوزیشن) مندرجہ ذیل طریقے بہت مقبول ہیں۔

i- دونوں پاؤں زمین پر جھے ہوئے ہوتے ہیں۔ ii- دونوں پاؤں ہوا میں ہوں گے۔

iii- ایک وقت پر صرف ایک ہی پاؤں زمین سے لگا ہوا ہوگا۔

جب ڈسکس ہاتھ سے نکل جائے تو توازن برقرار رکھنے کے لیے ناگوں کی ”پوزیشن“ (Reverse) تبدیل کرنی جاتی ہے۔



100x4 میٹر ریلے ریس (4x100m Relay Race):

اکثر اوقات 100 x 4 میٹر ریلے ریس کسی مقابلے کا سب سے آخری ایونٹ ہوتا ہے۔ یہ اپنی سنسنی خیز اور بے جوش خاصیت کی بنا پر مقابلے کے جوش کو نقطہ عروج پر پہنچاتا ہے۔ بے شک یہ ایک انتہائی دلولہ انگیز اور دلچسپ مقابلہ ہونے کے ساتھ ساتھ اٹھلیٹکس میں سب سے مشکل ترین ایونٹ بھی ہے۔ یہ دوڑ اوکس میں سب سے پہلے 1912ء میں شامل کی گئی تھی جو سویڈن کے شہر سٹاک ہوم میں منعقد ہوئی تھی اس وقت سے لے کر آج تک یہ دوڑ اٹھلیٹکس کے ہر چھوٹے بڑے مقابلے کا لازمی حصہ ہے۔ یہ دوڑ ٹیموں کے درمیان مقابلہ ہے اور ٹیم کے ارکان کا چناؤ ان کی حاضر دماغی اور جسمانی اہلیت کی بنا پر کیا جاتا ہے، اس دوڑ میں زیادہ تر چھوٹے فاصلے کی دوڑوں (100 میٹر، 200 میٹر، 400 میٹر) کے ضابطوں پر عمل کیا جاتا ہے لیکن مندرجہ ذیل چند ایک مخصوص ضابطے ایسے بھی ہیں جن کا جاننا طالب علموں کے لیے نہایت ضروری ہے۔

مقابلے کے ضابطے:

- 1- اس دوڑ کے دوسرے، تیسرے اور چوتھے مرحلے کی ہر آغاز کی لکیر کو 5 سینٹی میٹر چوڑی سفید لکیروں سے واضح کیا جاتا ہے اور اس سے 10 میٹر آگے اور پیچھے پیلے رنگ سے 5 سینٹی میٹر چوڑی لکیر لگائی جاتی ہیں۔ ان دونوں لکیروں کے درمیان علاقہ کو ”بٹن“ تبدیل کرنے کا علاقہ (Take-over Zone) کہیں گے جو 20 میٹر لمبا ہے یہ لکیریں اس علاقہ کی پیمائش میں شامل نہیں۔ اٹھلیٹ اپنے ساتھی کو ”بٹن“ صرف اسی علاقے میں ہی پکڑا سکتا ہے۔ البتہ اٹھلیٹ اس علاقہ سے 10 میٹر پیچھے کھڑے ہو کر دوڑ کو شروع کر سکتا ہے، لیکن بٹن ”صرف اس مخصوص علاقے“ میں ہی تبدیل کی جائے گی ورنہ دوسرے مقابلے سے خارج کر دی جائے گی۔ (بٹن تبدیل کرنے کے عمل کے دوران کسی گزرو کا تعین بٹن کا تبدیل کرنے کے علاقے میں ہونے سے کیا جاتا ہے نہ کہ

احلیٹ کے جسم کے کسی حصے کا اس علاقے میں ہونے پر)۔ بیٹن تبدیل کرنے کے عمل کی ابتدا اس وقت سے ہو جاتی ہے۔ جب "بیٹن" وصول کرنے والے احلیٹ کے ہاتھ سے چھوتی ہے اور یہ عمل اس وقت اختتام پذیر ہو جاتا ہے۔ جب بیٹن پکڑنے والے احلیٹ کے ہاتھ میں پہنچ جاتی ہے۔ احلیٹس کو دستانے یا ہاتھوں پر کوئی ایسی چیز بننے کی اجازت نہیں جس کی وجہ سے بیٹن ہاتھ سے پھسلنے نہ پائے۔

2- احلیٹ اپنی سہولت کے لیے اپنی راہداری میں صرف انتظامیہ کی مہیا کردہ صرف ایک نشانی یا "چیک مارک" (Check Mark) لگاسکتا ہے۔ جس کے لیے چپکنے والی ایسی "ٹیپ" استعمال کی جاسکتی ہے جس کا رنگ "ٹریک" کے نشانات سے مختلف ہو اور اس کی زیادہ سے زیادہ لمبائی 40 سینٹی میٹر اور چوڑائی 5 سینٹی میٹر ہوگی۔ اگر "ٹریک سنڈر" (Cinder) یا گھاس والی ہو تو احلیٹ اپنے جوتے سے کرید کر نشان لگا سکتا ہے۔ ان کے علاوہ ٹریک میں کوئی اور نشان بنانے کی اجازت نہیں۔

3- پہلا احلیٹ "بیٹن" (Baton) ہاتھ میں پکڑ کر دوڑتا ہے اور اسے وہ اپنے دوسرے ہاتھ کو پکڑا دیتا ہے، جو اس سے آگے ہے 100 میٹر کے فاصلے پر ہوتا ہے۔ اس طرح سے دوسرا احلیٹ اپنے حصے کا 100 میٹر دوڑنے کے بعد تیسرے ساتھی کو پکڑا دیتا ہے اور تیسرا 100 میٹر دوڑنے کے بعد اپنے چوتھے ساتھی کو دے دیتا ہے۔ چوتھا ساتھی آخری 100 میٹر دوڑ کر دوڑ کا اختتام کرتا ہے۔ ٹیم کی ہار جیت کا فیصلہ آخری یعنی چوتھے احلیٹ کے دوڑ ختم کرنے کی "پوزیشن" پر ہوتا ہے۔

4- ہر احلیٹ اپنے حصے کی دوڑ بیٹن ہاتھ میں پکڑ کر مکمل کرتے گا، اگر یہ ہاتھ سے گر جائے تو وہی احلیٹ اسے دوبارہ اٹھا کر دوڑے گا۔ بیٹن دوبارہ پکڑنے کے لیے وہ اپنی راہداری سے باہر جاسکتا ہے، لیکن یہ صرف اسی صورت میں ممکن ہے کہ دوڑ کا فاصلہ کم نہ ہونے پائے اور وہ کسی دوسرے احلیٹ کی راہ میں رکاوٹ کا باعث نہ بنے۔ بیٹن ہاتھ سے گر جانے کی بنا پر احلیٹ "ڈاسکوائیڈ" نہیں ہوتا۔

5- یہ تمام دوڑ راہداریوں میں دوڑی جائے گی۔ ٹیم کا ہر احلیٹ اپنی اپنی مختص کردہ راہداری میں دوڑ مکمل کرے گا، جو کہ ابتدا میں قرعہ اندازی سے اسے ملی ہو۔

6- اپنے دوسرے ساتھیوں کو بیٹن پکڑانے کے بعد احلیٹس کو اپنی اپنی راہداریوں میں رہنا چاہیے تاکہ رکاوٹ پیدا نہ ہو لیکن اگر کوئی احلیٹ اپنے حصے کی دوڑ مکمل کرنے کے بعد جان بوجھ کر دوسرے احلیٹ کی راہ میں رکاوٹ کا باعث بنے جس کی وجہ سے اس کی کارکردگی متاثر ہو تو اس کی ٹیم دوڑ سے خارج کر دی جائے گی۔ بیٹن پکڑانے کے دوران ساتھی کو دھکیل کر یا کسی اور طریقہ سے اعانت یا مدد دینے کی ممانعت ہے۔

7- ہر ایک ٹیم چار احلیٹس پر مشتمل ہوتی ہے ایک دفعہ جب کوئی ٹیم ابتدائی دوڑ میں شرکت کر چکے تو اس میں صرف دو متبادل احلیٹس دوڑ کے اگلے تمام راؤنڈز میں شامل کیے جاسکتے ہیں، یہ متبادل صرف ان ہی احلیٹس میں سے ہوگا جن کے نام اس مقابلے کی فہرست میں درج ہیں خواہ ان کا ایونٹس کوئی بھی ہوں۔ مقابلے کے چھپے ہوئے پروگرام میں ہر راؤنڈ کی پہلی ہیٹ کے پہلے بلاوے (First Call) کے مختص کر دو وقت سے ایک گھنٹہ پہلے مجوزہ فارم پر اعلان کرنا ہوگا کہ ٹیم کن چار احلیٹس پر مشتمل ہوگی اور وہ کس ترتیب سے دوڑیں گے۔

8- ٹیم کے کسی احلیٹ کو دوڑ کے ایک سے زیادہ مرحلے دوڑنے کی اجازت نہیں ہوگی۔

”بیٹن“ (Baton):

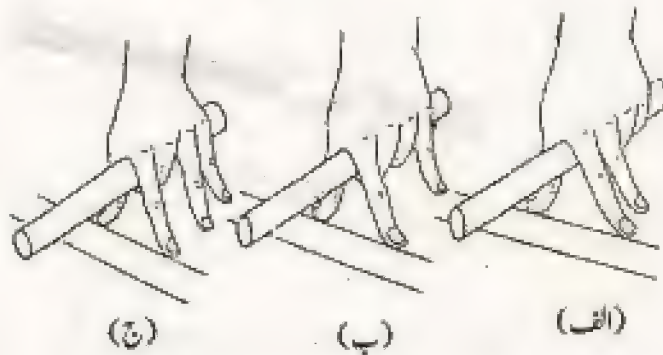
یہ لکڑی، دھات یا کپس مقبوضہ اور بے لچک ماوسے کی تالی کا بنا ہوگا۔ شکل میں گول اور بغیر جوڑ ہوگا، اس کی لمبائی کم از کم 28 سینٹی میٹر اور زیادہ سے زیادہ 30 سینٹی میٹر ہوگی۔ اس کا وزن کم از کم 50 گرام اور محیط 12 سے 13 سینٹی میٹر ہوگا۔ اس کا رنگ شوخ ہوگا تاکہ دوڑ کے دوران نمایاں نظر آئے۔

ریلے ریس کی مہارت (Skill of Relay Race):

یہ دوڑ نیوں کے درمیان ایک ایسا مقابلہ ہے جس میں کسی ٹیم کی کارکردگی کا انحصار تکنیکی اعتبار سے دوڑ کے شروع کرنے، بیٹن پکڑ کر دوڑنے اور اس کے تبدیل کرنے کے طریقہ پر ہوتا ہے۔ پہلا اٹھلیٹ بیٹن اپنے دائیں ہاتھ میں پکڑ کر دوڑ ”کروچ سٹارٹ“ (Crouch Start) سے شروع کرے گا اور پھر اسے دوسرے اٹھلیٹ کے بائیں ہاتھ میں دے گا۔ دوسرا اٹھلیٹ دوڑ کا آغاز اپنی راہداری کے باہر والے حصے میں سے کرے گا جو اسے تیسرے ساتھی کے دائیں ہاتھ میں دے گا۔ یہ اٹھلیٹ اپنی راہداری کے اندر والے حصے میں دوڑتا ہوا اسے حاصل کرے گا اور بیٹن کی آخری تبدیلی بالکل پہلی تبدیلی کی طرز پر کی جائے گی یعنی دوا اٹھلیٹ اپنی راہداری میں اس کے دائیں جانب کے حصے میں دوڑتا ہوا اسے اپنے بائیں ہاتھ میں حاصل کرے گا۔ ریلے ریس میں ٹیم کا ہر اٹھلیٹ اپنے حصے کی دوڑ ختم کر کے اپنے ساتھی کو ”بیٹن“ پکڑاتا ہے۔ اس طرح ”بیٹن“ پورا فاصلہ طے کرتا ہے۔ اس دوڑ میں اٹھلیٹس کے دوڑنے کی صلاحیت کے علاوہ ”بیٹن“ تبدیل کرنے کی مہارت بھی بہت اہمیت رکھتی ہے۔ چنانچہ مندرجہ ذیل مہارتیں سیکھ کر اس دوڑ میں بہتر کارکردگی حاصل کی جاسکتی ہے۔

گرفت:

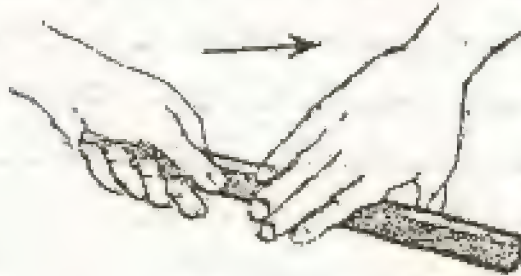
دوڑ کا آغاز کروچ سٹارٹ سے (مخصوص انداز میں بیٹھ کر) کرنے کی صورت میں اٹھلیٹ کی گرفت ”بیٹن“ کے پچھلے سرے پر ہوتی ہے۔ باقی ماندہ حصہ سامنے کی طرف بڑھا رہتا ہے۔ (یہاں گرفت کے صرف طریقہ ”ب“ کی وضاحت کی گئی ہے) اٹھلیٹ کو چاہیے کہ اس کی چھوٹی انگلی کے ساتھ دلی دونوں انگلیاں ”بیٹن“ پر لپٹی ہوئی ہوں یعنی ”بیٹن“ کو تھمیلی اور ان انگلیوں نے پکڑ رکھا ہو اور باقی دونوں انگلیاں اور انگوٹھا آزاد ہوں اور زمین سے لگے ہوئے ہوں۔ دوڑ میں اچھی کارکردگی کا انحصار مندرجہ ذیل دو عناصر پر ہوتا ہے:



(الف) ہر اٹھلیٹ دوڑ میں مختص شدہ حصہ کتنی تیزی سے طے کرتا ہے۔ یہ زیادہ تر اس کی جسمانی استعداد اور دوڑ کے دوران ہیشٹن کو پکڑ کے رکھنے پر ہوتا ہے اگر وہ ہیشٹن کو بہت زیادہ مضبوطی سے پکڑے رکھے تو اس کی کارکردگی پر منفی رد عمل ہوگا۔
(ب) ہیشٹن تبدیل کرنے کی تکنیک اور اس کو تبدیل کرنے کے وقت اس کی اصلی رفتار۔

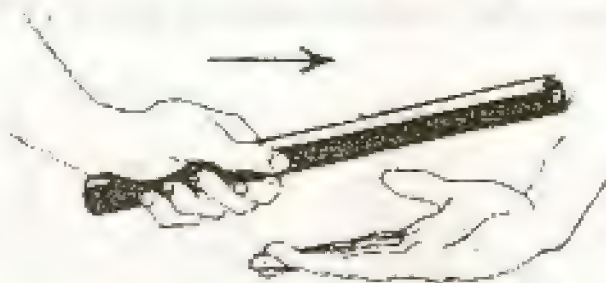
ہیشٹن تبدیل کرنے کے مروجہ طریقے:

1- بازو کی نیچے سے اوپر کی جانب حرکت سے ہیشٹن پکڑنا (Upsweep Technique):



اس طریقہ میں ہیشٹن کی تبدیلی 1.2 سے 2 میٹر کے فاصلے کے درمیان ہوتی ہے اور ہیشٹن سیدھے بازو کے نیچے سے اوپر کی جانب لانے کے عمل سے دوسرے اٹھلیٹ کو دیا جاتا ہے اور اس وقت ہیشٹن پکڑنے والے ہاتھ کا رخ نیچے کی جانب ہوتا ہے۔ اٹھلیٹ کو ہر ممکن کوشش کرنی چاہیے کہ اس میں حرکت پیدا نہ ہو اور انگوٹھا انگلیوں سے علیحدہ نہ رہنا چاہیے۔ اس طریقہ کار میں انگوٹھے اور شہادت کی انگلی کے درمیانی حصہ کو نکالتا بنایا جاتا ہے جو دوسرے طریقوں کی نسبت بہت چھوٹا حصہ ہے۔ اس طریقے میں دوسری خالی یہ ہے کہ تبدیلی کے دوران ہیشٹن اکثر بہت آگے سے پکڑ لیا جاتا ہے جس کو اٹھلیٹ دوڑ کے دوران انگلیوں میں آگے سرکاتا ہے جو بعض اوقات ہاتھ میں سے گرنے کا سبب بن جاتا ہے۔

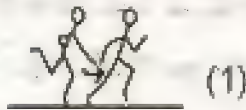
2- بازو کی اوپر سے نیچے کی جانب حرکت سے ہیشٹن پکڑنا (Down Sweep Technique):



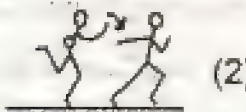
اس طریقہ کار میں ہیشٹن پکڑنے کا عمل 2 سے 3 میٹر کے درمیان مکمل ہو جاتا ہے، لیکن یہ فاصلہ اٹھلیٹس کی جسمانی اہلیت پر منحصر

ہوتا ہے۔ اس طریقہ میں، ٹینٹن وصول کرنے والا اٹھلیٹ مقرر کردہ زبانی اشارے پر دوڑ کے اس حصے کی مناسبت سے اپنا بائیں یا دایاں ہاتھ پیچھے کی جانب کرے گا جو کندھے سے نوچنا نہ ہو۔ اس وقت اس کا جسم تھوڑا آگے کی جانب جھکا ہوا ہونا چاہیے۔ پھیلی اوپر کی جانب، شہادت کی انگلی اور انگوٹھا پوری طرح سے پھیلائے ہوئے ہوں گے۔ باقی تین انگلیاں تھوڑی سی مسوڑی ہوئی ہونی چاہئیں۔ ٹینٹن پکڑانے والے بازو کی اوپر سے نیچے کی جانب حرکت سے اسے پیچھے پھیلائے ہوئے ہاتھ پر اس طرح رکھ دیا جاتا ہے کہ اس کا انگلا سر تھوڑا سا اوپر کی جانب اٹھا ہوا ہو۔

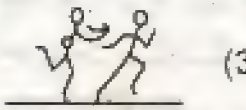
3- ٹینٹن کو سیدھا دھکیلتے ہوئے پکڑنا (Push Technique):



(1)



(2)



(3)

ٹینٹن پکڑنے کے مختلف طریقے

ٹینٹن تبدیل کرنے کا یہ طریقہ حالیہ سائنسی تحقیق پر مبنی ہے جو ابھی حال ہی میں رواج پذیر ہوا ہے اور بین الاقوامی سطح پر اسے سب سے زیادہ پسند کیا جاتا ہے، اگر اس طریقہ کا دوسرے طریقوں کے ساتھ موازنہ کریں تو یہ ان سب کی نسبت زیادہ آسان اور فطری ہے اور اس کی تکنیک چھوٹے فاصلے کی دوڑوں (Sprints) کے اصولوں سے عین مطابقت رکھتی ہے۔ اس میں بروعد ٹینٹن تبدیل کرتے وقت دوسرے طریقوں کی نسبت ایسا فاصلہ (Free Space) زیادہ حاصل کیا جاسکتا ہے جو کوئی اٹھلیٹ بھی نہیں

دوڑتا بلکہ اسے صرف ٹینٹن ہی ملے کرتا ہے۔ جس کی وجہ سے اس کی تبدیلی کی رفتار بڑھ جاتی ہے۔ ٹینٹن پکڑنے والا اٹھلیٹ پہلے سے ہی طے شدہ زبانی اشارے (Verbal Command) کے ملنے پر دوڑ کے اس حصے کی مناسبت سے اپنا دایاں، بائیں بازو پیچھے کی جانب پھیلائے گا۔ (پہلے اور تیسرے تبدیل کے علاقہ میں بائیں بازو اور دوسرے میں دایاں) جو بالکل افقی حالت میں نہیں ہونا چاہیے، بلکہ تھوڑا سا نیچے کی جانب ہو۔ ہاتھ کی تمام انگلیاں ڈھیلی اور ملی ہوئی ہوں اور انگوٹھا ان کے ساتھ زاویہ قائمہ بناتا ہوا بالکل علیحدہ ہونا چاہیے۔ بازو کو حرکت دے بغیر اسی حالت میں اس وقت تک رکھیں جب تک کہ ٹینٹن مکمل طور پر تبدیل نہیں ہو جاتا۔ پیچھے سے دوڑ کر آنے والا اٹھلیٹ ”ٹینٹن“ پکڑانے کے صحیح لمحے کا تعین کرنے کا ذمہ دار ہوتا ہے۔ جب وہ سمجھتا ہے کہ ٹینٹن پکڑنے والا اٹھلیٹ اس کی پہنچ میں آگیا ہے تو وہ طے شدہ زبانی حکم دے گا۔ جس کو سنتے ہی ٹینٹن پکڑنے والا اٹھلیٹ اپنا ہاتھ پیچھے کی جانب پھیلا دے گا اور ٹینٹن پکڑانے والا اٹھلیٹ ٹینٹن کو سامنے کی جانب دھکیلتے ہوئے اس کے ہاتھ میں دے گا۔

ٹینٹن پکڑنے والے اٹھلیٹ کے دوڑ شروع کرنے کا طریقہ:

4 x 100 میٹر کی ریلے ریس میں ٹینٹن پکڑنے والا اٹھلیٹ اپنی دوڑ کو بنیادی طور پر دو قسم کے سٹارٹ سے شروع کرتے ہیں۔

1- "کروچ شارٹ" (Crouch Start)

(ایک خاص انداز میں اکڑوں بیٹھ کر دوڑ شروع کرنا)۔

2- "اپ رائٹ شارٹ" (Upright Start)

سیدھے کھڑے ہو کر دوڑ شروع کرنا۔

پہلی قسم کے شارٹ میں اہلیت وہی پوزیشن

اپنا لیتا ہے جیسا کہ وہ "شارٹنگ بلاکس"

(Starting Blocks) سے شارٹ لیتے وقت

"آن بور مارکس" کی پوزیشن میں ہوتا ہے۔ ماسوائے

سر کے جو پیچھے کی طرف مڑا ہوا ہوتا ہے تاکہ دوڑ کر آنے

والے ساتھی اہلیت (Incoming Runner) پر

نظر رکھی جاسکے۔ جو نجی وہ اہلیت مختص شدہ جگہ کے

نزدیک پہنچتا ہے تو وہ "سیت" (Set) پوزیشن اختیار کر

لیتا ہے لیکن اپنے آپ کو ایک بازو پر سہارا دیئے رکھتا ہے۔ جب کہ دوسرا بازو پیچھے کی جانب پھیلائے ہوئے رکھتا ہے۔ جب دوڑ کر آنے والا اہلیت مخصوص شدہ نشان پر پہنچتا ہے تو وہ سامنے کی جانب مڑ کر کے پوری قوت سے دوڑنا شروع کر دیتا ہے۔

دوسری قسم کا شارٹ تکنیکی اعتبار سے زیادہ آسانی سے سیکھا اور سکھایا جاتا ہے۔ تین ٹکڑے والا اہلیت

(Outgoing Runner) اپنا اگلا پاؤں اپنی راہداری کی باہر والی لکیر کے قریب دوڑنے کی سمت میں رکھ لیتا ہے جب کہ

پچھلا پاؤں اس سے 20 سے 30 سینٹی میٹر پیچھے اس طرح سے رکھا جائے گا کہ اس کا رخ اندر کی جانب ہو۔ دونوں بازو کندھوں سے

ڈرا نیچے لیکن پہلوؤں کی جانب پھیلے ہوئے ہوں۔ سر پیچھے کی جانب مڑا ہوا ہو اور گھٹنوں میں نمایاں خم ہو۔ جو نجی دوڑ کر آنے والا

اہلیت مختص شدہ نشان پر پہنچتا ہے تو تین ٹکڑے والا اہلیت گھٹنوں میں خم رکھتے ہوئے آگے کی جانب جھک کر جسم کا بوجھ بائیں

ٹانگ پر ڈال دیتا ہے، جیسے ہی ٹانگ میں حرکت کا آغاز ہو۔ اسی لمحے سر سامنے کی جانب گھوم جائے گا اور دونوں بازو تیز دوڑنے کے

طریقہ سے عمل میں آجایا ہو جائے گا اور پھر اہلیت اپنی پوری قوت سے چھوٹے فاصلوں کی دوڑوں کی طرح دوڑنا شروع کر دے گا۔

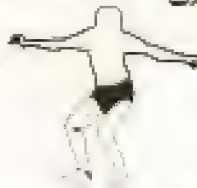
دوڑ شروع کرنے کے مختلف انداز



(1)
(الف)



(ب)



(2)

"اپ رائٹ شارٹ"

☆☆☆☆☆

کھیلوں کی افادیت

(Benefits of Games)

کھیلوں کی افادیت اور اہمیت کو ہر دور میں تسلیم کیا گیا ہے۔ موجودہ دور میں اس کی افادیت، اہمیت اور بھی زیادہ ہو گئی ہے کیونکہ سائنسی ایجادات کی وجہ سے روز بروز جسمانی مشقت کم ہونے کی وجہ سے انسان سست اور کال ہو گیا ہے جس سے اس کی کارکردگی نہ ہونے کے برابر ہو گئی ہے۔ ویسے تو انسان بچپن سے لے کر بڑھاپے تک کسی نہ کسی کھیل میں حصہ لیتا ہے۔ کھیل ایک فطری سرگرمی ہے جس میں شرکت سے کھلاڑی خوشی، اطمینان، راحت اور سکون حاصل کرتا ہے اور اپنی قدرتی صلاحیتوں کو بھی اجاگر کر کے قوم و ملک کا نام روشن کرتا ہے۔ اس کے علاوہ وہ اپنی ذہنی، جسمانی، اخلاقی اور سماجی نشوونما کا ذریعہ بھی کھیل اور کھیل کے میدان کو جانتے ہوئے فاضل قوت کے اخراج اور فرصت کے اوقات کو بھی بامقصد بناتا ہے۔

کھیل بچے کی ذہنی، جسمانی، اخلاقی اور جذباتی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتے ہیں مس ابل ٹن (Miss Apple Ton)

کھیلوں میں شرکت سے مندرجہ ذیل فوائد حاصل ہوتے ہیں:

- | | |
|--|-------------------------|
| 1- صحت مند مقابلہ اور باہمی تعاون | 2- قیادت کی تربیت |
| 3- ذہن کی تربیت | 4- جسمانی ترقی |
| 5- قدرتی صلاحیتوں کا اجاگر ہونا | 6- سماجی زندگی میں ترقی |
| 7- فرصت کے اوقات کا مثبت مصرف | 8- اخلاقی تربیت |
| 9- اعصابی، عقلاتی اور دیگر نظاموں میں ترقی | 10- ذریعہ حصول روزگار |
| 11- قد و قامت کی درستگی | 12- قوت مدافعت |
| 13- سپورٹس مین شپ | |

1- صحت مند مقابلہ اور باہمی تعاون:

”نیم پھرت“ کسی نیم یا اجتماعی کھیل میں ریڑھ کی ہڈی کا کام دیتی ہے اور کامیابی کے لیے مرکزی کردار ادا کرتی ہے۔ نیم کی جیت کسی ایک کھلاڑی کی جیت نہیں ہوتی بلکہ یہ ایک دوسرے سے تعاون کا نتیجہ ہوتا ہے۔

2- قیادت کی تربیت

کھیل کے دوران قیادتی صلاحیتیں کسی نیم کی فتح و شکست کا سبب بنتی ہیں۔ نیم کے کھلاڑی قائد کی ہدایات و منصوبے بندی پر عمل پیرا ہوتے ہیں۔ کپٹن اپنے اعمال اور خیالات سے موقع کی نزاکت کے مطابق ان کی اہلیوں میں اضافہ کرتا ہے۔ اس لیے یہ مسئلہ امر ہے کہ کھیل ایک قائد کی تربیت کا ذریعہ ہے۔

3- ذہن کی تربیت:

کھیل کے میدان میں ہر وقت مستعد رہنا پڑتا ہے اور ذہن کو ہر وقت استعمال کرنا پڑتا ہے۔ ذہانت کے زور پر مختلف اوراق کے استعمال سے اچھے نتائج پیدا کیے جاتے ہیں اس لیے کھیل ذہن کی تربیت میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

4- جسمانی ترقی:

کھیل اور جسمانی سرگرمیوں میں بھرپور شرکت سے فائدہ زیادہ تر جسم کو پہنچتا ہے اور ان کے ذریعے جسم کی متوازن نشوونما ہوتی رہتی ہے۔ جسمانی تعمیر و ترقی شخصیت کی جان ہے۔

5- قدرتی صلاحیتوں کا اُجاگر ہونا:

کھیل سے جسمانی سرگرمیوں میں فطری صلاحیتوں کو اُجاگر کرنے کے مواقع ملتے ہیں۔ کئی لوگ ان صلاحیتوں کو اپنے اندر ہی اندر ختم کر لیتے ہیں لیکن کھیلوں کے ذریعے ایسے مواقعوں سے ہوا فائدہ اٹھاتے ہوئے اپنی جسمانی قوتوں کا اظہار کھیل کے میدان میں کرتے ہیں۔

6- سماجی زندگی میں ترقی:

دوسروں سے باہمی تعاون کرنا انسانی فطرت ہے۔ کھیلیں اس مقصد کے حصول میں بڑا اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ کھلاڑی کھیل میں شرکت کے دوران باہمی تعلقات بڑھاتا ہے اس طرح وہ سماج میں اٹھنا بیٹھنا سیکھ لیتا ہے اور تعلقات عامہ میں بھری پیدا کرتا ہے جس کی آج کل کے دور میں اشد ضرورت ہے۔

7- فرصت کے اوقات کا مثبت مصروف:

عموماً بچے فرصت کے اوقات میں غلط کاریوں میں لگ جاتے ہیں اور آہستہ آہستہ معاشرے پر بوجھ بن جاتے ہیں لیکن کھیل فرصت کے اوقات کا صحیح استعمال ہے اور کھلاڑی ایسی غلط کاریوں سے بچا رہتا ہے۔

8- اخلاقی تربیت:

کھیلوں میں حصہ لینے سے بچوں میں ہمدردی، وفا شعاری، راست گوئی، دیانتداری، مستقل مزاجی، نظم و ضبط جیسے اوصاف پیدا ہو جاتے ہیں جو کامیاب زندگی گزارنے کے لیے بہت ضروری ہیں۔

9- اعصابی، عضلاتی اور دیگر نظاموں میں ترقی:

کھیل کا تعلق جسم کے ساتھ ہے اور جب ایک کھلاڑی کھیل میں حصہ لیتا ہے تو انسان کے جسمانی نظام حرکت میں آ جاتے ہیں۔ کھیل سے جسم کے نظام بہتر طریقے سے کام کرنا شروع کر دیتے ہیں جس سے کھلاڑی کی صحت میں بڑھاؤ پیدا ہو جاتا ہے۔

10- ذریعہ حصول روزگار:

آج کل روزگار کا ملنا بہت دشوار ہو گیا ہے، لیکن اوتھے اور مجھے ہوئے کھلاڑیوں کو روزگار کے حصول میں مشکل پیش نہیں آتی اور مختلف محکمے اچھے کھلاڑی کو نوکری دینے پر تیار ہو جاتے ہیں۔ اس طرح کھلاڑی مالی پریشانی سے بچ جاتا ہے۔

11- قد و قامت کی درستگی:

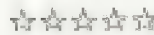
وہ بچے جو کھیل سے کتراتے ہیں ان میں عموماً قحطی فطری ظاہر ہونا شروع ہو جاتے ہیں جو بعد میں ان کے لیے پریشانی کا باعث بنتے ہیں اور ان کی جسمانی کارکردگی پر منفی اثرات مرتب کرتے ہیں، لیکن کھیل میں حصہ لینے والے عموماً صحت مند اور جسمانی طور پر فٹ ہوتے ہیں اور قحطی فطری سے بچے رہتے ہیں۔

12- قوت مدافعت:

بچے کے اندر قوت مدافعت زیادہ ہوگی تو وہ بیماریوں سے بچا رہے گا۔ کھیلوں انسان میں قوت مدافعت پیدا کرنے کا ذریعہ بنتی ہیں اور بچوں کو مختلف امراض سے بچائے رکھتی ہیں اور اس طرح بیماریوں پر خرچ ہونے والی رقم دوسری معاشی ضرورتوں کے کام آسکتی ہے۔

13- سپورٹس مین شپ:

کھیلوں شہت سوچ پیدا کرنے اور اچھے کردار کی تشکیل میں بے پناہ مدد دیتی ہیں اور اچھا کھلاڑی کسی نیک و تعمیراتی مقصد کے لیے بھی کھیل کھیلتا ہے اور وہ معاشرتی رائیوں سے ہر ممکن طریقے سے بچنے کی کوشش کرتا ہے۔



منظم کھیل

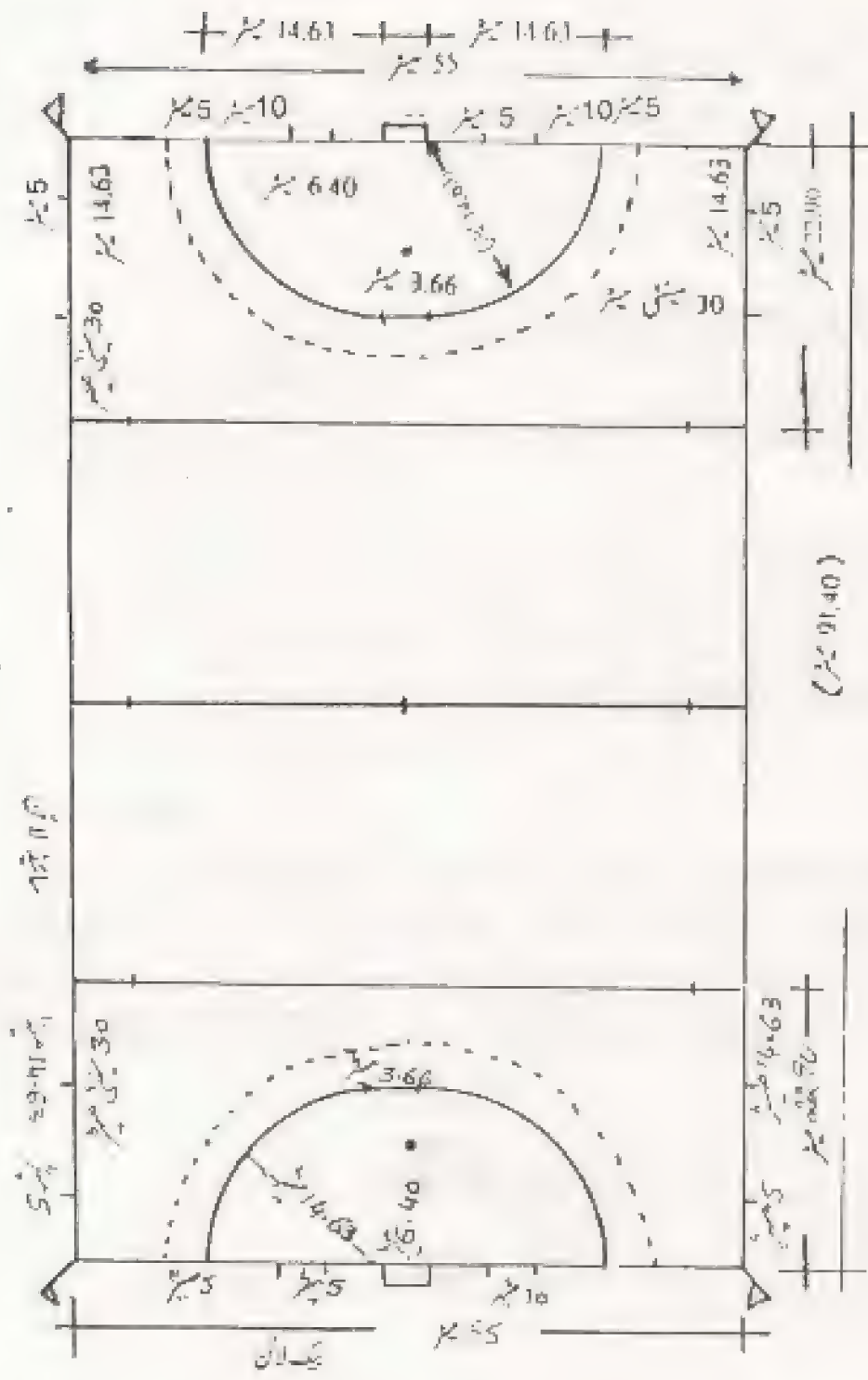
(The Organized Games)

ہاکی (Hockey):

اس کھیل کی شروعات کے متعلق کوئی واضح ثبوت نہیں ملتا۔ مختلف قدیم تہذیبوں میں اس کھیل کے مقبول ہونے کے کافی تاریخی شواہد موجود ہیں۔ 4000 سال قدیم "بنی حسن" کی قبر کے قصبہ (Beni Hasan Tomb) پر ایک ایسا تصویر بنایا گیا ہے جس میں دو مرد دھار چھریوں سے ایک گیند سے کھیلتے ہوئے دکھائے گئے ہیں اور ہاکی کو بطور ٹیم گیم کھیلتے جانے کے تاریخی ثبوت تھمیستوکلس (Themistocles) کی بتائی ہوئی اس دیوار پر جس پر مختلف جھمبے بنے ہوئے ہیں۔ ان جھمبوں کے پینڈوں پر 6 مرد ہاتھوں میں خمدار چھریاں پکڑے ہوئے ہیں اور دو گیند کو درمیان میں رکھ کر اس طرح سے کھڑے ہیں جیسے موجودہ ہاکی میں "بلی" (Bully) کی جاتی ہے۔ یہ 19 صدی کے اوائل میں انگلستان کے پبلک سکولوں میں کھیلی جاتی تھی لیکن اسے مشہور کرنے میں ڈل سکس (Middlesex) کرکٹ کھیل کا بڑا ہاتھ ہے۔ جنہوں نے سردیوں میں اس کھیل کو اپنے کھلاڑیوں کو جسمانی طور پر "فٹ" (Fit) رکھنے کے لئے بطور سرگرمی استعمال کیا۔ انہوں نے فٹ بال ایسوسی ایشن کے ضابطوں کو مد نظر رکھتے ہوئے اس کھیل کے ضابطے وضع کیے اور دو کرکٹ کی ہموار پچ (Pitch) اور کرکٹ کی ہی گیند کو استعمال کیا کرتے تھے۔ 1874 میں اس کے باقاعدہ ضابطے وضع کیے گئے جس میں کدھے سے اوپر سٹک کو ملے جانے کی ممانعت اور گول صرف سرکل میں سے کیا جاسکتا ہے وغیرہ وغیرہ۔ ہاکی کا نام شاید فرانسیسی لفظ "ہوکٹ" (Hockuet) سے ماخوذ ہے جس کے معنی چرواہے کی خمدار چھری ہے۔ یہ کھیل بہت سارے ممالک میں کافی مقبول ہے اور یہ 35،35 منٹ کے دو دورانیوں پر مشتمل ہوتا ہے جن کے درمیان میں 5 یا 10 منٹ کا وقفہ دیا جاتا ہے۔ اس وقفہ کے بعد دونوں ٹیمیں اپنی اپنی اطراف تبدیل کر لیں گی۔ اس میں گیند کو ہاکی کی صرف چھٹی طرف سے کھیلا جاتا ہے اس کھیل میں گیند کو مخصوص ضابطوں کے تحت کھینچے ہوئے مخالف کے گول میں بھیجنا ہے۔ آج کل بہت سے ممالک میں ہاکی قدرتی گھاس کے علاوہ مصنوعی گھاس پر بھی کھیلی جاتی ہے۔

کھیل کا میدان (Playing Ground):

اس کی لمبائی 91.40 میٹر اور چوڑائی 55 میٹر ہوگی۔ لمبائی کی لکیریں "سائیڈ لائنز" (Side Lines) اور چوڑائی کی لکیریں "بیک لائنز" (Back Lines) کہلائیں گی۔ یہ تمام لکیریں 7.5 سینٹی میٹر چوڑی اور سفید رنگ کی ہوں گی اور گراؤنڈ کا حصہ ہوں گی۔ "بیک لائنز" کے دو حصے جو گول کے گھمبوں (Goal Posts) کے درمیان ہیں، "گول لائنز" کہلائیں گی۔ حد بندی لکیروں سے باہر "سائیڈ لائنز" (Side Lines) کی جانب کم از کم 4 میٹر اور "بیک لائنز" کی طرف 5 میٹر ہر قسم کی رکاوٹوں سے پاک "رن آف ایریا" (Run Off Area) ہونا لازمی ہے۔ ہر کونے پر 30 مربع سینٹی میٹر کی جھنڈیاں لگی ہوں گی۔ جن کے ڈنڈوں کی اونچائی کم از کم 1.20 میٹر اور زیادہ سے زیادہ 1.50 میٹر ہوتی ہے۔ جھنڈیوں کے ڈنڈوں کی بناوٹ ایسی ہو کہ کھلاڑیوں کے لیے خطرناک نہ ہو، اگر یہ کسی نہ ٹوٹنے والے مادے (Unbreakable) سے بنے ہوں تو انہیں "سپرنگ" والے پینڈے "Spring Base) پر لگا ہونا چاہیے۔



دوسرے نشانات:

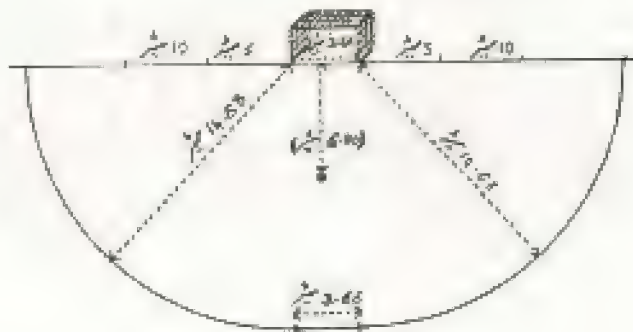
- (الف) کھیل کے میدان کے درمیان میں "سنٹر لائن" لگائی جاتی ہے جو اسے دو برابر حصوں میں تقسیم کر دیتی ہے۔
- (ب) "بیک لائن" کے بیرونی کنارے سے میدان میں 22.90 میٹر کے فاصلے پر ایک کھیر لگائی جاتی ہے۔
- نوٹ: 22.90 میٹر کی لائن، بیک لائن اور سائیڈ لائنز کے مخصوص حصوں پر مشتمل علاقے کو "23 میٹر ایریا" کہتے ہیں۔
- (ج) سائیڈ لائن پر بیک لائن کے بیرونی کنارے سے 5 میٹر اور 14.63 میٹر کے فاصلے پر 30 سینٹی میٹر لمبی کھیریں کھیل کے میدان سے باہر لگائی جاتی ہیں۔
- (د) "بیک لائن" پر "گول پوسٹ" کے بیرونی کناروں سے 5 میٹر اور 10 میٹر کی دوری پر 30 سینٹی میٹر لمبی کھیریں کھیل کے میدان سے باہر لگائی جاتی ہیں۔
- نوٹ: 2001 میں شیق "ج" اور "د" کے نشانات کھیل کے میدان کی حدود سے باہر منتقل کر دیے گئے ہیں اور شیق "د" کے نشانات کے فاصلے کی بجائے "میٹر" میں مقرر کر دی گئی ہے۔
- (ه) بیک لائن کے مرکز سے 1.83 میٹر کے فاصلے پر 15 سینٹی میٹر لمبے دو نشان کھیل کے میدان کی حدود سے باہر لگائے جاتے ہیں۔ یہ فاصلہ ان کھیروں کے اندرونی کناروں سے پایا جاتا ہے (یہ نشانات گول پوسٹ رکھنے کے لیے ہیں)۔
- (س) "پینالٹی سپاٹ" (Penalty Spot) کا قطر 15 سینٹی میٹر ہوتا ہے اور اسے "گول پوسٹ" کے سامنے اس طرح لگایا جاتا ہے کہ اس کا مرکز گول لائن کے اندرونی کنارے سے 6.40 میٹر کے فاصلے پر ہو۔ کھیل کے میدان میں ان نشانات کے علاوہ کوئی اور نشان لگانے کی اجازت نہیں۔

سرکل (Circle):

گراؤنڈ کے اندر ایک 3.66 میٹر لمبی کھیر جو بیک لائن کے متوازی اور اس کے بیرونی کنارے سے 14.63 میٹر کے فاصلے پر لگائی جائے گی۔ پھر گول پوسٹ کے کھمبوں کے سامنے کی طرف کے اندرونی کناروں کو مرکز مان کر اس 3.66 میٹر لمبی کھیر کو ملاتی ہوئی ایک ایک قوس "بیک لائن" تک لگائیں۔ اس کھیر کو سرکل لائن کہتے ہیں اور ان کی درمیانی جگہ کو "سرکل" کہتے ہیں۔

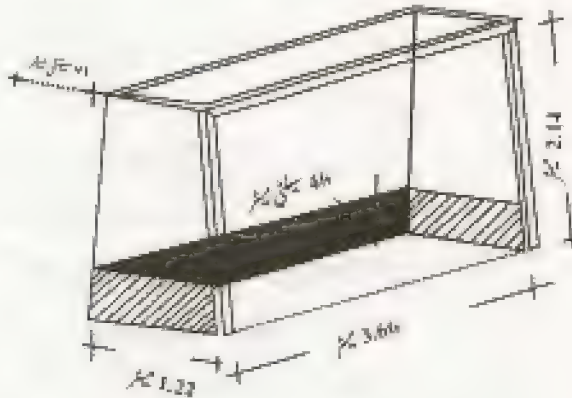
سرکل کی لائن سے 5 میٹر باہر 30 سینٹی میٹر لمبی کئی پچھلی کھیریں جن کا آپس کا درمیانی فاصلہ 3 میٹر ہو لگائی جائیں گی۔

شوٹنگ سرکل



گول پوسٹ (Goal Post):

”بیک لائن“ کے وسط پر دو کھمبے گاڑے جائیں گے، جن کا درمیانی فاصلہ 3.66 میٹر ہوگا۔ ان کے اوپر کے سروں پر ایک ”کراس بار“ (Cross Bar) لگائی جائے گی۔ یہ اطراف کی جانب بڑھی ہوئی نہ ہو اور جس کی بلندی زمین سے 2.14 میٹر ہوگی۔ یہ پینکشن ”کراس بار“ کے نیچے حصے سے کی جاتی ہے۔ کھمبوں اور ”کراس بار“ کی چوڑائی 5.0 سینٹی میٹر اور موٹائی 7.5 سینٹی میٹر ہوگی اور یہ سفید رنگ کے ہوں گے۔ ”گول پوسٹ“ کے مخصوص نشانات پر اس طرح رکھے جائیں کہ ان کے سامنے کے حصے کو ”بیک لائن“ کے باہر کے کنارے کو چھونا چاہیے۔ گول ”کراس بار“ کے نزدیک کم از کم 91 سینٹی میٹر اور زمین پر 1.22 میٹر گہرا ہونا چاہیے۔



گول پوسٹ کا خاکہ

گول پوسٹ کے پچھلے تختے اور جال (Back Boards and Nets of Goal Post):

یہ تمام تختے ٹکڑی کے بنے ہوئے چائیں۔ ان کی لمبائی 3.66 میٹر اور اونچائی 46 سینٹی میٹر اور اندرونی سطح مہرے رنگ کی ہوتی ہے۔ یہ تختے گول پوسٹ کے پیچھے زمین پر اس غرض سے لگائے جاتے ہیں تاکہ اسپائر کو گول ہونے کا صحیح طور پر انداز ہو سکے۔

(الف) ”سائیڈ بورڈ“ (Side Board): یہ لمبائی میں کم از کم 1.20 میٹر اور اونچائی 46 سینٹی میٹر اور انچیں بیک لائن کے عموداً اس طرح رکھا جاتا ہے کہ ”گول پوسٹ“ کی پچھلی جانب اس کے ساتھ جڑے ہوں۔

(ب) ”بیک بورڈ“ (Back Board): یہ لمبائی میں 3.66 میٹر اور زمین پر اس طرح سے رکھے جاتے ہیں کہ ان کے سرے ”سائیڈ بورڈ“ کے سروں کے ساتھ مل جائیں۔

(ج) جال گول پوسٹ اور کراس بار کی پچھلی جانب اور ٹکڑی کے تختوں کے باہر اس طرح سے لگایا جائے کہ گیند گول پوسٹ، کراس بار، سائیڈ بورڈ اور بیک بورڈ کے درمیان سے گزرتے نہ پائے اور اس کو اس طرح ڈھکیلا ڈھالا لگایا جاتا ہے کہ گیند اس سے لگ کر اچھٹے نہ پائے۔ جال کے خانے 4 مربع سینٹی میٹر سے زیادہ چوڑے نہ ہوں۔

گیند (Ball):

یہ گول شکل اور کسی خاص میٹریل (Material) یا مادے کا بنایا ہوتا ہے۔ اس کا وزن 156 سے 163 گرام اور محیط 22.4 سے 23.5 سینٹی میٹر ہوتا ہے۔ اس کی سطح ہموار اور اس پر سلائی یا ہلکے گڑھے بنانے کی اجازت ہے۔ عام طور پر اس کا رنگ سفید ہوتا ہے۔

ہاکی سٹک (Hockey Stick):



(i) "سٹک" سیدھی ہوگی جس کا ایک سر گول نما مڑا ہوا ہوگا۔ اسکی تمام سطح ہموار اور ہر قسم کے نوکیلے پن یا کھردرے پن سے صاف ہوگی۔ سٹک کا مڑا ہوا حصہ صرف ہاکیوں کی طرف سے چپٹا ہوگا جسے کھیلنے والی طرف (Playing Side) کہا جاتا ہے اس حصے کے کنارے ہلکے گول جبکہ اس کی پشت گول نما ابھری ہوگی۔

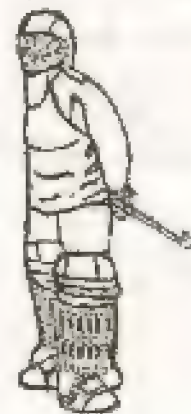
(ii) "سٹک" ٹکڑی یا کسی ایسے ہی موزوں مادے کی بنی ہوئی ہوگی جس میں کوئی وحالت استعمال نہ کی گئی ہوگی۔ مڑے ہوئے سرے کی لمبائی، چپٹے حصے کے نیچے سے 10 سینٹی میٹر سے زیادہ نہیں ہونی چاہیے۔

(iii) اس کا مجموعی وزن زیادہ سے زیادہ 737 گرام ہوتا ہے۔

(iv) عموماً اس کی لمبائی 91.5 سینٹی میٹر ہوتی ہے۔

(v) سٹک اس انداز سے بنی ہوئی ہو کہ 5.1 سینٹی میٹر قطر کے گڑھے میں سے گزاری جا سکے۔ بصورت دیگر امپائر ایسی سٹک سے کھیلنے کی اجازت نہیں دے گا۔

کھلاڑیوں کی وردیاں (Uniforms):



گول کیپر کا لباس

تمام کھلاڑی اپنی اپنی ٹیم کی مخصوص وردی ہی پہنیں گے۔ وہ ایسی کوئی چیز نہیں پہنیں گے جو دوسرے کھلاڑیوں کے لیے خطرناک ثابت ہو۔ کھلاڑیوں کی حفاظت کے پیش نظر ان کے لیے شن گارڈ (Shin Guard) "انگل گارڈ" (Ankle Guard) اور "موتھ گارڈ" (Mouth Guard) کا استعمال لازمی ہے۔

گول کیپر اپنے اوپر کے دھڑ کو چوٹ سے بچانے کی خاطر

حفاظتی سپر (Upper Body Protector) استعمال کرے گا اور اس کے اوپر اپنے دوسرے کھلاڑیوں اور مخالف ٹیم سے مختلف رنگ کی جرسی پہنے گا۔ علاوہ ازیں سر پر حفاظتی ٹوپی، ہیلمٹ، ٹانگوں پر "پیدز" (Pads)، نگرز (Kickers) اور ہاتھوں پر دستاں استعمال کرے گا۔ گول کیپر کی ٹانگوں پر بندھے ہوئے پیڈوں کی چوڑائی 30 سینٹی میٹر سے زیادہ نہیں ہونی چاہیے۔ اس کے علاوہ وہ ایسے دوسرے کپڑے نہیں پہنے گا جن سے مصنوعی طور پر اس کے جسم کی چوڑائی بڑھ جائے۔

ٹیم کی تشکیل (Composition of Team):

ہاکی ایسی دو ٹیموں کے درمیان کھیلی جاتی ہے جس کی ہر ٹیم میں زیادہ سے زیادہ 11 کھلاڑی کھیل میں شامل ہو سکتے ہیں۔ ہر ایک ٹیم 16 کھلاڑیوں پر مشتمل ہوگی اور کھیل کے دوران کوئی جب اور جتنے کھلاڑی چاہے گا انہیں 16 کھلاڑیوں میں سے تبدیل کرے گا۔

کھلاڑیوں کی تبدیلی (Substitution of Players):

- (i) کھیل کے دوران کھلاڑی کسی وقت بھی تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ سوائے "پینالٹی کارڈز" کے دیئے جانے کے وقت سے اس کے لگائے جانے تک تاہم اس دورانیے میں صرف داخلی کھلاڑی یا معطل شدہ دفاعی "گول کیپر" کو تبدیل کرنے کی اجازت ہے۔
- (ii) کھلاڑیوں کے تبدیل ہونے کی تعداد یا ایک کھلاڑی کے بار بار تبدیل ہونے پر کوئی پابندی نہیں۔
- (iii) کھلاڑی کی تبدیلی صرف اسی صورت میں ہی کی جائے گی جب تک کہ اس ٹیم کا ایک کھلاڑی کھیل کے میدان سے باہر چلا جائے۔

- (iv) تبدیلی کے دوران گھڑی روکی نہیں جاتی یا سوائے گول کیپر کی تبدیلی کی صورت میں۔
- (v) معطل شدہ کھلاڑی معطلی (Suspension) کے دوران تبدیل نہیں کیا جاسکتا تاہم معطلی کا وقت ختم ہونے کے بعد اس کھلاڑی کے لیے یہ ضروری نہیں کہ وہ پہلے گراؤنڈ میں آئے اور پھر اس کے بعد اس کو تبدیل کیا جائے۔
- (vi) تبدیلی کے لیے کھلاڑی گراؤنڈ میں سنٹر لائن (Centre Line) کے نزدیک صرف اسی طرف سے داخل ہوں گے اور باہر جائیں گے جس کو امپائر نے کھیل شروع کرنے سے پہلے متعین کیا ہو عموماً جس طرف فیلڈ جیوری (Field Jury) مقرر ہوتی ہوتی ہے۔

گول کیپر (Goal Keeper):

ہر ٹیم کے لیے ضروری ہے کہ میدان میں ان کا ایک گول کیپر ہو، اگر کسی وجہ سے گول کیپر کھیلنے کے قابل نہ رہے یا معطلی کی بنا پر اسے کھیل سے وقتی طور پر سبب دھل کر دیا جائے تو فوراً ہی اس کی جگہ دوسرا گول کیپر مقرر کیا جائے، لیکن اگر متبادل گول کیپر دستیاب نہ ہو تو اس ٹیم کا کوئی کھلاڑی گول کیپر کا لباس بمع حفاظتی ساز و سامان (Protective Gear) پہن کر یہ فرائض انجام دے سکتا ہے، لیکن گول کیپر کی معطلی کے دوران وہ ٹیم ایک کم کھلاڑی سے ہی کھیلے گی۔

ٹیم کیپٹن (Captain):

ہر ٹیم کا کیپٹن کھیل کے میدان میں ہونا چاہیے جس کے بازو پر ایک امتیازی نمونہ لگا ہوتا ہے۔ وہ کھیل شروع ہونے سے جو شتر سک

اُچھال کر ٹاس (Toss) کے ذریعے میدان کے اطراف کا چٹاؤ یا کھیل شروع کرنے کے لیے ”سنٹر پاس“ کرنے کا انتخاب کرے گا۔ کھیل کے دوران وہ اپنی ٹیم کے کھلاڑیوں کی تبدیلی اور ان کے طرز عمل کا ذمہ دار ہوتا ہے۔ کپٹن کی معطلی کی صورت میں وہ امپائر کو اس امر سے آگاہ کرے گا کہ کون سا کھلاڑی اس کی جگہ کپٹن ہوگا۔ وہ کھلاڑی بھی اپنے بازو پر امتیازی فیت لگائے گا۔

امپائرز (Umpires):

اس کھیل میں دو امپائر ہوتے ہیں۔ وہ کھیل کے ضابطوں کو بے زور رعایت اور بلا شرکت غیرے لاگو کرنے کے ذمہ دار ہوتے ہیں اور وہ کھیل میں شامل کھلاڑیوں اور متبادل کھلاڑیوں کے طرز عمل اور رویہ کے نگران اعلیٰ ہوتے ہیں۔ کھیل کے دوران بنیادی طور پر اپنے اپنے نصف حصے میں فرائض ادا کرتے ہیں۔ (کھیل کے نصف وقت کے اختتام پر جب دونوں ٹیمیں اپنی اپنی اطراف تبدیل کر لیتی ہیں تو بھی وہ اپنے اسی حصہ میں رہتے ہیں)۔

فرائض (Responsibilities):

- 1- وہ کھیل کو پورے یا مستقل وقت کے لیے کھیلانے کے پابند ہیں۔
 - 2- وہ اپنی فزڈ کئی ایک لائن یا سائیکل لائن پر سے گیند عبور کرنے کے تعین کرنے کے مجاز ہیں۔
 - 3- وہ گراؤٹ کے اپنے حصے میں فری ہٹ، پیٹلی کا رنز، پیٹلی سٹروک اور گول دینے کے ذمہ دار ہیں۔
 - 4- کھیل کے دوران ہونے والے گول، اختتام اور معطلی کا باقاعدہ ریکارڈ رکھے گا۔ امپائر کو کھیل یا وقفہ کے دوران کسی ٹیم کے کھلاڑیوں کو ہدایات دینے سے گریز کرنا چاہیے۔
- امپائر متعدد ذیل صورتوں میں سنی بھاتا ہے۔

- 1- کھیل کے ہر حصے کا آغاز اور اختتام پر۔
- 2- کسی بھی پیٹلی (سٹرا) کے نفاذ کے لیے۔
- 3- پیٹلی سٹروک کے آغاز و اختتام کے لیے۔
- 4- جب گیند کھیل طور پر کھیل کی حدود سے باہر چلا جائے۔
- 5- جب گول ہو جائے یا ایڈارڈ کر دیا جائے اور کھیل کے دوبارہ اجرا کے لیے۔
- 6- جب کسی اور وجہ سے کھیل روکنا یا اس کا دوبارہ اجرا مقصود ہو۔

کھیل کا دورانیہ:

کھیل 35-35 منٹ کے دو دورانیے میں کھیلا جاتا ہے اور درمیانی وقفہ پانچ سے دس منٹ کا ہوتا ہے۔ کھیل کے ہر نصف دورانیہ کا آغاز، امپائر کی سنٹر پاس کے لیے سنی بھانے سے ہوتا ہے۔

کھیل کا آغاز اور دوبارہ اجرا:

1- ”سنٹر پاس“ (Centre Pass):

- i- کھیل کے شروع اور نصف دورانیے کا وقت گزرنے کے بعد کھیل کا آغاز میدان کے درمیان میں سے ”سنٹر پاس“ کے ذریعے

کیا جاتا ہے۔ گیند کو پاس دے کر یا ہٹ لگا کر کسی بھی سمت میں کھیلا جاسکتا ہے۔ ہٹ مارنے والے کھلاڑی کے علاوہ دوسرے تمام کھلاڑی گراؤنڈ کے اپنے نصف میں رہیں گے۔

ii- کھیل کے شروع ہونے سے پہلے ٹیم کے کپٹن کو اختیار ہوگا کہ ”ہاس“ دیتے کے بعد یا تو میدان کا نصف حصہ فیلڈ یا کھیل کے آغاز کے لیے ”سنٹر پاس“ کرنا قبول کر لے۔ کھیل کا آغاز صرف اسی ٹیم کا کوئی کھلاڑی کرے گا جس نے میدان کے نصف حصے کا انتخاب نہ کیا ہو۔

iii- نصف وقت گزرنے کے بعد ٹیمیں اپنی اپنی سمت بدل لیں گی اور کھیل کا آغاز کرنے والی ٹیم کی مدد مقابل ٹیم کا کوئی کھلاڑی کھیل کا اجرا کرے گا اور گول ہونے کی صورت میں اس ٹیم کا جس کے خلاف گول ہوا ہو۔

iv- ”سنٹر پاس“ کے وقت تمام مخالف کھلاڑی گیند سے کم از کم 5 میٹر کی فوری پر ہیں گے اور جب تک گیند کم از کم 1 میٹر کا فاصلہ طے نہ کر لے کھیل میں تصور نہیں ہوتا۔

v- ”سنٹر پاس“ کرنے والا کھلاڑی نہ تو گیند کو دوبارہ کھیلے گا اور نہ ہی اس کے اتنا نزدیک جائے گا جہاں سے وہ اسے کھیل سکے۔ (Playing Distance) اس سے پیشتر کہ کوئی دوسرا کھلاڑی اسے کھیل نہ لے۔

vi- ”سنٹر پاس“ کرتے وقت گیند کو ہٹ ماری جاسکتی یا دھکیلا جاسکتا ہے لیکن جان بوجھ کر گیند کو اس طرح اچھالنے کی ممانعت ہے جو خطرناک ہو یا خطرناک کھیل کا موجب بنے۔

گیند کا حدود سے باہر تصور ہوتا:

جب گیند مکمل طور پر ”سائیڈ لائن“ یا ”ٹیک لائن“ کے اوپر سے گزر جائے تو اسے کھیل میں شمار نہیں کیا جاتا بلکہ اسی یا دوسری گیند سے کھیل کو دوبارہ شروع کیا جاتا ہے۔

گیند کا سائیڈ لائن کے پار چلے جانا:

i- جب گیند ”سائیڈ لائن“ کو مکمل طور پر عبور کر جائے تو جس کھلاڑی نے آخری بار گیند کھیلا تھا، اس کے مخالف ٹیم کو گیند دیا جائے گا۔ جس کا کوئی کھلاڑی گیند کو ”سائیڈ لائن“ پر اس جگہ رکھ کر جہاں سے اس نے اس کیکر کو عبور کیا تھا۔ ہٹ لگائے گا (Hit In) یا دھکیلے گا (Push In)۔ گیند کو کھیلنے وقت کھلاڑی کے قدام کے تمام جسم کا ”سائیڈ لائن“ کے اندر یا اس کے باہر ہونا ضروری نہیں۔

ii- ”ہٹ ان“ (Hit In) کے وقت مخالف کھلاڑی گیند سے کم از کم 5 میٹر کے فاصلے پر رہیں گے۔

iii- ”ہٹ ان“ کرنے والا کھلاڑی، گیند کو نہ تو دوبارہ کھیل سکتا ہے اور نہ ہی اس کے اتنا نزدیک جاسکتا ہے کہ اسے کھیلا جاسکے یا پیشتر اس کے کہ کوئی دوسرا کھلاڑی گیند کو نہ کھیل لے۔

مزید:

i- اگر بے ضابطگی ”ہٹ ان“ کرنے والے کھلاڑی سے ہوئی ہو تو ”ہٹ ان“ مخالف ٹیم کو دی جائے گی۔

ii- اگر بے ضابطگی کسی دوسرے کھلاڑی سے سرزد ہوئی ہے تو ”ہٹ ان“ دوبارہ کی جائے گی لیکن بار بار خلاف ورزی کی صورت میں مخالف ٹیم کو ”فری ہٹ“ (Free Hit) دی جاسکتی ہے۔

گول ہوئے بغیر گیند کا بیک لائن سے پیچھے چلے جاتا:

i- اگر گیند حملہ آور کھلاڑی سے مخالف کی ”بیک لائن“ کے پار چلا جاتا ہے کھیل کا اجرا ”فری ہٹ“ سے کیا جائے گا جسے دفاعی ٹیم کا کوئی کھلاڑی بیک لائن سے 15 میٹر کے فاصلے سے لگائے گا۔

ii- اگر گیند دفاعی ٹیم کے کھلاڑی سے غیر درست طور پر بیک لائن کو عبور کر جائے تو مخالف ٹیم کو کارنر دیا جائے گا، جو ”سائیڈ لائن“ پر، کونوں کی جھنڈیوں سے 5 میٹر کے فاصلے پر لگائے گئے نشان پر سے لگایا جائے گا، لیکن یہ اس جھنڈی کے نزدیک سے لگایا جائے گا۔ جس کے قریب سے گیند نے ”بیک لائن“ کو عبور کیا تھا۔ ”کارنر ہٹ“ کے وقت دوسرے تمام کھلاڑی میدان کے اندر کہیں بھی کھڑے ہو سکتے ہیں۔

iii- اگر دفاعی ٹیم کا کوئی کھلاڑی درست طور پر گیند کو اپنی 23 میٹر ایریا کی حدود کے اندر سے اپنی ”بیک لائن“ کے پار بھیج دیتا ہے تو ”پینلٹی کارنر“ دیا جائے جو نزدیک ترین گول پوسٹ سے 10 میٹر کے نشان اور سرکل لائن کے درمیان کہیں سے بھی لگایا جائے گا۔

نہلی (Bully):

مندرجہ ذیل صورتوں میں کھیل کا دوبارہ اجرا ”نہلی“ سے کیا جاتا ہے۔

- 1- جب نہلی کھیل کے دوران گیند تبدیل کرنا مقصود ہو۔
- 2- جب دونوں ٹیموں سے بیک وقت بے ضابطگی سرزد ہو جائے۔
- 3- چوٹ یا کسی اور وجہ سے کھیل کو وقتی طور پر روک دیا جائے۔

نہلی کرنے کا طریقہ کار:

”نہلی“ کرنے کی جگہ کا انتخاب اسپائر کرے گا لیکن یہ جگہ ”بیک لائن“ کے 15 میٹر کے اندر نہیں ہوگی۔ نہلی میں شامل دونوں کھلاڑی ایک دوسرے کے آگے سامنے اس طرح سے کھڑے ہوں گے کہ ان کی بیک لائن ان کے دائیں طرف ہو، گیندان کے درمیان رکھی جائے گی اور وہ دونوں گیند کے دائیں جانب زمین پر اپنی سٹک کو مارتے ہوئے اپنی سٹک کا چپنا رخ ایک دوسرے کی سٹک کو ہلکا سا ماریں گے اور یہی عمل باری باری تین مرتبہ دہرائیں گے اس کے بعد ان دونوں میں سے کوئی نہلی کھلاڑی گیند کو کھیل سکتا ہے اور اس طرح کھیل کا دوبارہ اجرا ہو جائے گا۔ جس وقت ”نہلی“ ہو رہی ہو تو باقی تمام کھلاڑی گیند سے کم از کم 5 میٹر کے فاصلے پر ہوں گے۔

گول سکور ہونا:

گول کس وقت سکور ہوتا ہے۔

- 1- حملہ آور کھلاڑی گیند سرکل میں سے کھیلتا ہے اور یہ گراس بار (Cross Bar) کے نیچے سے مکمل طور پر گول لائن کو عبور کر لے۔

- 2- جب حملہ آور کھلاڑی کی سرکل میں سے کھیل ہوئی گیند دفاعی ٹیم کے کسی کھلاڑی کے کھیلنے سے یا اسکی سٹک یا جسم سے چھونے کے بعد کراس بار کے پیچھے سے گول لائن تکمل طور پر عبور کر جائے۔
- 3- جب گول کیپر گول بچانے کی خاطر ہینٹل میٹروک کے ضوابط کی خلاف ورزی کرے تو گول دے دیا جاتا ہے۔
(Goal is Awarded)
- 4- جو ٹیم زیادہ گول سکور کرے گی فتح یاب تصور ہوگی۔

کھیل کا طرز عمل (Conduct of Play):

ہاکی کھیلنے وقت دوسرے کھلاڑیوں کی حفاظت اور سلامتی کو مد نظر رکھنا لازمی ہے کیونکہ یہ انہی کی خطرناک کھیل ہے۔ مندرجہ ذیل انتہائی مناسب اور عوامی ایسے امور کی تشریح کرتے ہیں جن سے تمام کھلاڑیوں کی سلامتی وابستہ ہے۔ کھلاڑیوں کو مندرجہ ذیل باتوں کی ممانعت ہے۔

1- سٹک اور کھیلنے کے سامان کا استعمال:

- i- دید و دانستہ طور پر سٹک کے اٹلے رخ سے کھیلنا یا ہاتھ میں سٹک لیے بغیر کھیل میں حصہ لینا یا اس میں خلل ہونا۔
- ii- کندھے کی پلندی سے اونچے گیند کو سٹک کے کسی بھی حصے سے کھیلنے کی اجازت نہیں ماسوائے گول کرنے کی خاطر ہٹ کیے ہوئے گیند کو صرف دفاعی کھلاڑی اس اُونچائی سے روک سکتا ہے یا اس کی سمت تبدیل کر سکتا ہے بشرطیکہ یہ خطرناک نہ ہو اور نہ ہی خطرناک کھیل کا موجب بنے یا سٹک کو دوسرے کھلاڑی کے سروں کے اوپر لے جانا۔
- iii- جب مخالف کھلاڑی گیند کو کھیلنے کی کوشش کر رہا ہو یا اسے کھیل رہا ہو تو اپنی سٹک اُوپر اٹھا کر اسے ڈرانا دھمکانا یا اس کے کھیل میں رکاوٹ کا باعث بننا۔
- iv- مخالف پر حملہ کرنا، مارنا، ٹک کرنا، دھکا دینا، از لنگ لگانا یا ذاتی طور پر اس کو یا اس کی سٹک یا کیڑوں کو پکڑنا وغیرہ۔
- v- کھیل کے میدان میں کھیل کے کسی سامان کو یا کسی اور چیز کو، گیند پر یا کسی دوسرے کھلاڑی پر یا مپائر پر پھینکانا۔

2- جسم، ہاتھ یا پاؤں کا استعمال:

- i- ہاتھ سے گیند پکڑنا یا روکنا تاہم ہوا میں اُچھلے ہوئے خطرناک گیند سے بچاؤ کی خاطر ہاتھ کا استعمال کیا جاسکتا ہے (لیکن یہ ضابطہ کے متافی ہے)۔
- ii- ارادنا گیند کو جسم کے کسی حصے سے روکنا، ٹک کرنا، دھکیلنا، اُوپر پھینکانا یا ہاتھ میں پکڑ کر چلنا وغیرہ۔
- مندرجہ ذیل صورتوں میں اگر گیند کھلاڑی کے پاؤں یا جسم سے اتفاقاً چھو جائے تو یہ بے ضابطگی کے زمرے میں نہیں آئے گا بشرطیکہ:
 - i- اگر خود کھلاڑی گیند کے راستے میں آجائے اور وہ اس سے بچنے کی کوشش نہ کرے۔
 - ii- اگر گیند کو روکنے کے لیے جان بوجھ کر اس کے راستے میں آجائے اور اس نے اس سے ناحق فائدہ اٹھانے کی کوشش کی ہو۔

iii- سنگ کو پاؤں یا ٹانگ سے سہارا دے کر مخالف کھلاڑی کو روکنا۔

iv- ویدہ درانت سے مخالف ٹیم کے گول میں داخل ہونا یا اس کی گول لائن پر کھڑے ہو جانا۔

3- زمین سے اوپر ہوا میں گیند کا اچھلنا:

i- گول کرنے کی غرض سے لگائے جانے والی ہٹ کے علاوہ جان بوجھ کر اٹھتی ہوئی ہٹ لگانے کی اجازت نہیں۔

ii- ویدہ درانت سے ہٹ لگانا جو سیدھی سرکل میں جا کرے (یوں ہر ایک گیند کی سرکل میں داخل ہونے کی ممانعت نہیں)۔

مثلاً ایک ایسی گیند جو زمین پر ٹھپا کھانے کے بعد شوٹنگ کرکٹ میں تھوڑے سے فاصلے پر جا کرے (اور اس طرح وہ گیند جو کھلاڑی کی زمین سے لگی ہوئی سنگ سے جا لگی ہو۔ چاہے وہ سرکل میں کیوں نہ ہو۔ ان سب کی جانچ کا معیار صرف ان کا خطرناک ہونا ہے۔

iii- ہوا میں آچھلی گیند کے گرنے کے وقت اسے حاصل کرنے والے کھلاڑی کے 5 میٹر سے زیادہ نزدیک چلے جانا یا کسی دوسرے کھلاڑی کی جانب گیند کو اچھلانا۔

4- مداخلت (Obstruction):

کسی مخالف کھلاڑی کو جو گیند کھیلنے کی کوشش میں مندرجہ ذیل طریقوں سے اس کے کھیل میں مداخلت کرنا۔

i- گیند اور کھلاڑی کے درمیان خود کو یا سنگ کو رکھ کر کاؤٹ کا باعث بننا۔

ii- گیند کو اپنی سنگ یا جسم کے کسی حصہ سے چسپا لینا۔

iii- مخالف کی سنگ یا اسکے راستے میں جسمانی طور پر حائل ہونا۔

5- مینوفیکچرڈ آفنس (Manufactured Offence):

کسی بھی مخالف کھلاڑی کو ایسے حالات سے دوچار کر دینا جس کی وجہ سے وہ بے ضابطگی پر مجبور ہو جائے۔

6- وقت کا ضیاع (Time Wasting):

وقت کے ضیاع کی خاطر کھیل میں تاخیر کرنا۔

سرکل میں گول کیپر کی مراعات:

i- جب گیند سرکل میں ہو تو گول کیپر اسے اپنی سنگ، پاؤں اور پیٹ سے مار سکتا ہے یا اپنے جسم کے کسی دوسرے حصے (جس میں ہاتھ بھی شامل ہیں) سے صرف روک سکتا ہے لیکن اسے پرے لڑکا نہیں سکتا اور وہ نہ ہی اس پر لیٹ سکتا ہے۔ (گول کیپر کا گیند پر لیٹ جانا مداخلت (Obstruction) کے زمرے میں آئے گا)۔

ii- گول کیپر اپنی سنگ کو کندھے سے اوپر لے جا کر گیند کو روک سکتا ہے یا اسکی سمت تبدیل کر سکتا ہے، تاہم اس کا یہ عمل نہ تو خطرناک ہو اور نہ ہی خطرناک کھیل کا موجب بنے۔

iii- گول کیپر اپنی سٹک سے یا جسم کے کسی بھی حصے سے گیند کی سمت کو "کراس باز" یا گول پوسٹ کی باہر کی جانب موڑ سکتا ہے، لیکن جب گیند سرکل سے باہر ہو تو اس وقت اگر "گول کیپر" اسے کھیلنا چاہے تو وہ اسے ایک عام کھلاڑی کی حیثیت سے بھی کھیل سکتا ہے۔ اس وقت اسے کسی قسم کی کوئی خصوصی مراعات حاصل نہ ہوں گی۔ وہ صرف کھیل کے میدان کے اپنے نصف حصے میں گیند کو کھینے کا مجاز ہے، اگر ضرورت پڑے تو وہ "پینالٹی سٹروک" لگانے کے لیے دوسرے نصف میدان میں کھیل سکتا ہے اگر گیند امپائر یا میدان میں پڑی کسی چیز (جس میں کھیل کا سامنا بھی شامل ہے) سے اتفاقاً طور پر چھو جائے تو کھیل جاری رہے گا۔

سزائیں: پینالٹیز (Penalties)

سزا/پینالٹی صرف ایسے حالات میں دی جاتی ہے جبکہ کسی کھلاڑی سے سرزد ہونے والی بے ضابطگی کی بنا پر مخالف کھلاڑی یا ٹیم کو ناموافق حالات سے دوچار ہونا پڑے۔

1- فری ہٹ (Free Hit)

"فری ہٹ" مندرجہ ذیل علاقوں میں کسی بھی بے ضابطگی پر اس وقت دی جاتی ہے۔

جب کسی حملہ آور کھلاڑی سے مخالف ٹیم کے 23 میٹر کے علاقے میں یا کسی بھی دفاعی کھلاڑی سے غیر اداری طور پر اپنے 23 میٹر کے علاقے میں مگر سرکل سے باہر یا کسی بھی کھلاڑی سے دونوں 23 میٹر کے علاقوں کے درمیانی علاقے میں سرزد ہو جائے۔

فری ہٹ لگانے کا طریقہ کار:

- i- جب حملہ آور ٹیم سے ایسی کوئی بے ضابطگی دفاعی ٹیم کے سرکل سے 5 میٹر سے زیادہ دوری پر سرزد ہو جائے جس کی سزا فری ہٹ دفاعی کھلاڑی اپنے سرکل کے اندر یا باہر کسی بھی جگہ سے مگر ایک لائن کے 15 میٹر کے اندر سے ہٹ لگا سکتی ہے۔
- ii- حملہ آور ٹیم اس جگہ کے نزدیک سے جہاں پر بے ضابطگی سرزد ہوئی ہو فری ہٹ لگاتی ہے لیکن اگر یہ جگہ مخالف کے سرکل سے 5 میٹر کے فاصلے سے کم ہو تو ہٹ لگانے والے کے علاوہ دونوں ٹیموں کے باقی تمام کھلاڑی گیند سے کم از کم 5 میٹر دور رہیں گے۔
- iii- ہٹ لگاتے وقت گیند بالکل ساکن ہوئی چاہیے۔ اسے ہٹ کیا جا سکتا ہے یا دھکیلا جا سکتا ہے۔ بیشتر اس کے اس ٹیم کا کوئی اور کھلاڑی اسے کھیلے، اس کا کم از کم ایک میٹر کا فاصلہ طے کر لینا ضروری ہے۔

iv- دیدہ وافر طور پر گیند کو اٹھتی ہوئی ہٹ نہیں لگائی جا سکتی یا اس طریقہ سے گیند کو کھیلنا جائے جو خطرناک ہو یا خطرناک کھیل کا موجب بنے۔

v- ہٹ لگانے والا کھلاڑی گیند کو دوبارہ اس وقت تک نہیں کھیل سکتا یا اس کے اتنا نزدیک نہیں جا سکتا جہاں سے گیند اس کی پہنچ میں ہو۔ جب تک کوئی دوسرا کھلاڑی اسے کھیل نہ لے۔

vi- جب 23 میٹر کے علاقے کے اندر فری ہٹ لی جا رہی ہو تو ہٹ لگانے والے کے علاوہ دونوں ٹیموں کے باقی تمام کھلاڑی گیند سے کم از کم 5 میٹر دور رہیں گے لیکن جب دونوں 22.90 میٹر کی لکیروں کے درمیانی علاقے میں فری ہٹ لی جا رہی ہو تو صرف مخالف ٹیم کا کوئی کھلاڑی گیند سے 5 میٹر سے کم فاصلے پر کھڑا نہیں ہوگا۔

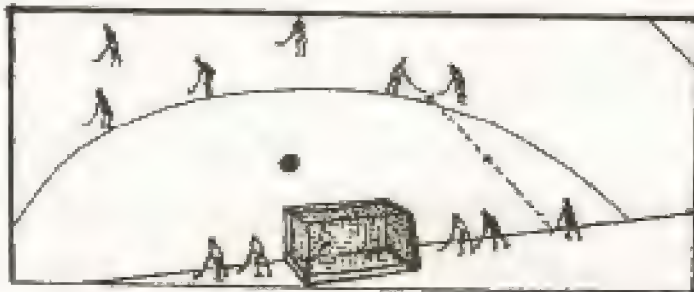
2- پینلٹی کارنر (Penalty Corner):

مندرجہ ذیل صورتوں میں پینلٹی کارنر دیا جاسکتا ہے جب:

- i- دفاعی ٹیم اپنے 23 میٹر کے علاقہ میں لیکن سرکل سے باہر ادا کا بے ضابطگی کرتی ہے۔
- ii- دفاعی کھلاڑی اپنے سرکل میں جان بوجھ کر ایسا فاول کرے۔ جس کی وجہ سے گول تو سکورت نہ ہوئے پائے لیکن گیند کا قبضہ حملہ آور ٹیم کے کسی کھلاڑی کے پاس ہی رہے یا کسی ایسے غیر اداوی فاول کی بنا پر جس کی وجہ سے متوقع گول سکورت ہونے کا موقع ضائع ہو جائے یا وہ جان بوجھ کر گیند کو اپنی بیک لائن سے باہر پینک دے۔
- iii- جب گول کیپر اپنے سرکل میں ہو اور گیند اس کے حفاظتی دائرہ سامان میں دنگ جائے۔

پینلٹی کارنر لگانے کا طریقہ کار:

- i- حملہ آور ٹیم کا کوئی کھلاڑی دفاعی ٹیم کی بیک لائن پر گول پوسٹ سے 10 میٹر کے نشان پر یا اس نشان اور سرکل کی لکیر کی درمیانی جگہ پر گیند کو رکھ کر اس طرح دھکیل سکتا ہے یا ہٹ مار سکتا ہے کہ گیند زمین سے اٹھنے نہ پائے۔ یہ پینلٹی کارنر لگانے والی ٹیم کی صوابدید پر منحصر ہے کہ وہ پینلٹی کارنر لگانے کے لیے گول پوسٹ کی دائیں یا بائیں جانب کا انتخاب کر لے۔



- ii- ہٹ مارنے والے کھلاڑی کے ایک پاؤں کا گراؤ خط سے باہر رہنا لازمی ہے اور گیند کے کھیلے جانے سے جڑی شتر حملہ آور ٹیم کے باقی تمام کھلاڑی شوٹنگ سرکل سے باہر کھڑے ہوں گے۔
- iii- دفاعی ٹیم کے زیادہ سے زیادہ 5 کھلاڑی جن میں گول کیپر بھی شامل ہے ہاتھوں میں تنگ لیے ہوئے اپنی گول لائن کے پیچھے میدان سے باہر کھڑے ہوں گے۔ جبکہ باقی تمام کھلاڑی وسطی لکیر کے پار ہو سکتے۔ جب تک گیند کھیلی نہیں جاتی۔ ہٹ لگانے والے کھلاڑی کے علاوہ حملہ آور ٹیم کا دوسرا کوئی کھلاڑی سرکل میں داخل نہیں ہو سکتا اور نہ ہی کوئی دفاعی کھلاڑی سنٹر لائن یا بیک لائن عبور کر سکتا ہے۔
- iv- پینلٹی کارنر ”ہٹ یا پش“ (Hit or Push) کہیے ہوئے گیند کو حملہ آور ٹیم کا کوئی کھلاڑی اس وقت تک مار نہیں سکتا جب تک کہ یہ سرکل سے باہر چلا نہ جائے لیکن اگر گیند سرکل سے 5 میٹر سے زیادہ دُور چلا جائے تو اس صورت میں پینلٹی کارنر کا اطلاق نہیں ہوگا بلکہ اسے عام کھیل کی طرف کھیلا جائے گا۔

- v- پینٹلی کارنز کی براہ راست جٹ سے گول نہیں کیا جاسکتا خواہ گیند دفاعی کھلاڑی کی سٹک سے چھو کر گول میں لگی ہو۔
- vi- گول کرنے کی خاطر گیند کو جب پہلی سٹ لگائی جائے تو اسے گول لائن عبور کرتے وقت زمین سے 46 سینٹی میٹر سے زیادہ بلند نہیں ہونا چاہیے۔ لیکن اگر گیند دفاعی کھلاڑی کی سٹک یا گول کیپر کرٹھو کر ہوا میں گول لائن عبور نہ کر جائے تو گول دیا جائے گا۔
- vii- ”پینٹلی کارنز“ لگانے والا کھلاڑی گیند کو دوبارہ اس وقت تک نہیں کھیل سکتا یا اس کے امتیاز دیک نہیں جاسکتا جہاں سے گیند اس کی پہنچ میں ہو۔ جب تک کہ کوئی دوسرا کھلاڑی اسے کھیل نہ لے۔

مندرجہ ذیل صورتوں میں پینٹلی کارنز دوبارہ لگایا جائے گا۔ اس سے پیشتر کہ گیند کھیلی جائے اگر:

- (الف) کسی دفاعی کھلاڑی کے جسم کا کوئی حصہ یا سٹک شوٹنگ سرکل کے اندر چھو رہا ہو۔
- (ب) کوئی بھی حملہ آور کھلاڑی گیند کے کھیلے جانے سے پیشتر 5 میٹر سے کم فاصلے پر کھڑا ہو۔
- (ج) گیند کے کھیلے جانے سے پیشتر کوئی کھلاڑی وسطی لکیر یا ایک لائن کو عبور کر لے۔ (لیکن اگر حملہ آور نیم کا کوئی کھلاڑی شوٹنگ سرکل میں داخل ہو جائے تو اس پر بطور سزا ”دفاعی“ نیم کو فری ہٹ دی جائے گی)۔ اگر نصف حصہ یا پورے کھیل کا وقت ختم ہو جائے تو بھی ”پینٹلی کارنز“ مکمل کرنے کے لیے مزید وقت دیا جائے گا۔
- پینٹلی کارنز لگانے والا کھلاڑی گیند کو اس وقت تک دوبارہ نہیں کھیل سکتا یا اس کے نزادیک نہیں جاسکتا جہاں سے گیند اس کی پہنچ میں ہو جب تک کہ کوئی دوسرا کھلاڑی اسے کھیل نہ لے۔ ”پینٹلی کارنز“ اس وقت مکمل تصور ہوتا ہے جب:

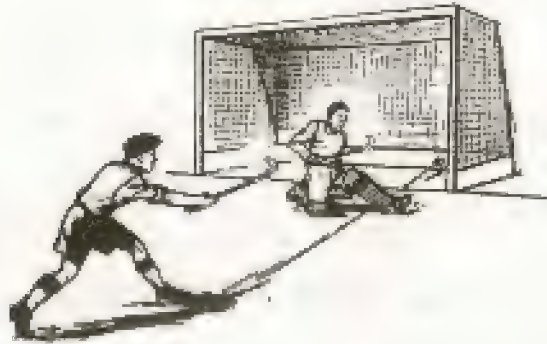
- i- گول ہو جائے۔ یا
- ii- حملہ آور نیم کسی بے ضابطگی کی مرکب ہو جائے۔ یا
- iii- گیند سرکل کے باہر 5 میٹر سے زور چلا جائے۔ یا
- iv- حملہ آور کھلاڑی کا سرکل میں سے تھپکا ہوا گیند، دفاعی کھلاڑی سے غیر ارادی طور پر ”ٹیک لائن“ عبور کر جائے۔ لیکن اگر دفاعی کھلاڑی سے ایسی بے ضابطگی سرزد ہو جائے جس کی سزا ایک اور ”پینٹلی کارنز“ ہو لیکن اگر کھیل کا وقت ختم ہو جائے تو بھی اسے لگوانے کے لیے اس میں مزید اضافہ کیا جائے گا۔

3- پینٹلی سٹروک:

- حملہ آور نیم کو پینٹلی سٹروک اس صورت میں دیا جاتا ہے جب امپائر کی رائے میں۔
- i- سرکل کے اندر دفاعی نیم کا کوئی کھلاڑی دیدہ دانت ایسی بے ضابطگی کا موجب بنتا ہے جس کی وجہ سے متوقع گول ہونے کا موقع ضائع ہو جائے یا کھلاڑی سے گیند کا قبضہ چھین جائے۔
- ii- سرکل کے اندر دفاعی نیم سے ایسی کوئی غیر ارادی بے ضابطگی سرزد ہو جائے جس کی بنا پر متوقع گول سکورت ہو سکے۔
- iii- پینٹلی کارنز کے دوران اگر دفاعی نیم کا کوئی کھلاڑی گیند کھیلے جانے سے پیشتر بار بار ایک لائن عبور کرے۔

پینٹلی سٹروک لگانے کا طریقہ کار:

- i- جب پینٹلی سٹروک کا اشارہ دیا جاتا ہے تو گھڑی کو اس وقت تک کے لیے روک دیا جائے گا تا وقتہ پینٹلی سٹروک کھیل ہونے کے بعد کھیل کے دوبارہ اجرا کے لیے امپائر سٹی نہ بجائے۔



- ii- دفاعی گول کیپر اور پینٹلی سٹروک لگانے والے کھلاڑی کے علاوہ دونوں ٹیموں کے باقی مائدہ کھلاڑی نزدیکی 23 میٹر کے علاقے کے باہر کھڑے ہوں گے تاکہ کھیل پر اثر انداز نہ ہو سکیں۔
- iii- پینٹلی سٹروک کے دوران میں دفاعی گول کیپر حفاظتی ٹوپی اور دوسرا ساز و سامان پہنے رکھے گا اور بلا جہہ ناجائز فائدہ اٹھانے کے لیے اسے اتارے گا نہیں۔
- iv- دفاعی گول کیپر اپنے دونوں پاؤں گول لائن پر رکھ کر کھڑا ہو گا اور پینٹلی سٹروک کے گھٹنے تک نہ تو گول لائن کو چھوڑے گا اور نہ ہی اپنے پاؤں ادھر ادھر بلائے گا اور سٹروک لگانے والا کھلاڑی اس وقت تک سٹروک نہیں لگائے گا۔ جب تک پینٹلی سٹروک لگوانے والا امپائر اس بات کی تصدیق کرنے کے بعد کہ گول کیپر اور سٹروک لگانے والا کھلاڑی پوری طرح سے تیار ہیں، اپنی سٹی نہ بجائے۔
- v- پینٹلی سٹروک کے نشان سے گیند کو صرف ایک دفعہ ہی پش (Push) یا سکوپ (Scoop) یا "فلک" (Flick) کیا جاسکتا ہے۔ اس کے بعد نہ تو کھلاڑی گیند کے پاس اور نہ ہی گول کیپر کے نزدیک جاسکتا ہے۔ پینٹلی سٹروک کا گیند کسی بھی اونچائی تک اٹھ سکتا ہے۔
- vi- کھلاڑی سٹروک کھینچنے وقت آگے کی جانب ایک قدم لے سکتا ہے لیکن اس کا پھلپاؤں اس کے اگلے پاؤں سے آگے نہیں جاسکتا جب تک کہ گیند کو کھیل نہ دیا جائے۔ وہ اپنی کسی حرکت سے گول کیپر کو جھانسنے نہیں دے سکتا۔

پینٹلی سٹروک کا اختتام:

- i- جب گول ہو جائے یا ایوارڈ کر دیا جائے۔ یا
- ii- گیند سرکل میں ساکن ہو جائے۔ یا
- iii- گول کیپر گیند کو پکڑ لے یا یہ اس کے حفاظتی ساز و سامان (Protective Gear) میں ٹک جائے۔ یا
- iv- پینٹلی سٹروک لگانے والے کھلاڑی سے ایسی بے ضابطگی سرزد ہو جائے جس کی وجہ سے سکور کردہ گول چھڑا دیا جائے۔

پینالٹی مشروک کے بعد کھیل کا دوبارہ اجراء:

- i- اگر گول ہو جائے یا ایوارڈ کیا جائے تو سنٹر پاس کے ذریعے کھیل شروع کیا جائے گا۔
- ii- اگر حملہ آور ٹیم سے کوئی بے ضابطگی سرزد ہو جائے اور گول سکور نہ ہو سکے تو دفاعی ٹیم اپنی گول لائن کے درمیان سے ۹4.63 میٹر ذریعہ گیند رکھ کر ہٹ لگائے گی۔
- iii- اگر گول کپھر سے ایسی کوئی بے ضابطگی ہو جائے جس کی وجہ سے گول سکور نہ ہو سکے تو گول ایوارڈ (Goal is Awarded) کیا جائے گا۔
- iv- اگر دونوں ٹیموں کا کوئی کھلاڑی بے ضابطگی کا مرتکب ہو تو پینالٹی مشروک کو دوبارہ لگوا دیا جائے گا۔

4- شخصی سزائیں (Personal Penalties):

- i- لڑائی جھگڑے سے بھرپور، خطرناک کھیل، ناشائستہ رویہ یا جان بوجھ کر مخالف کو چوٹ لگانے پر امپائر ان بے ضابطگیوں کی نوعیت اور سنگینی کی مطابقت سے مندرجہ ذیل سزائیں دے سکتا ہے۔
 - (الف) کھلاڑی کو خیردار کرنا (Caution)۔
 - (ب) کھلاڑی کو تنبیہ کرنا۔ سبز کارڈ دکھانا۔
 - (ج) بے ضابطگی کرنے والے کھلاڑی کو تنبیہ کے علاوہ کھیل سے کم از کم 5 منٹ کے لیے معطل کر دینا۔ پیلا کارڈ دکھانا۔
 - (د) کھیل کے باقی تمام دورانیے کے لیے بے ضابطگی کرنے والے کھلاڑی کو معطل کر دینا۔ سرخ کارڈ دکھانا۔
- ii- وقتی طور پر معطل شدہ کھلاڑی گراؤنڈ کے باہر مخصوص جگہ پر اس وقت تک رہے گا۔ جب تک کہ وہ امپائر جس نے اسے معطل کیا تھا اسے کھیل میں شامل ہونے کا اشارہ نہ کرے۔
- iii- وقتی طور پر معطل شدہ کھلاڑی کھیل کے پہلے نصف حصہ کے اختتام پر دیئے جانے والے وقفہ میں اپنی ٹیم میں شامل ہو سکتا ہے لیکن اپنی معطلی کا بقیہ مختص شدہ دورانیہ گزارنے کی خاطر دوبارہ اسی جگہ پر چلا جائے گا۔
- iv- امپائر کسی بھی متبادل کھلاڑی کو اس کے غیر معیاری اور ناشائستہ رویہ کی بنا پر خیردار (Caution) یا تنبیہ (Warn) یا اسے کھیل سے عارضی یا مستقل طور پر معطل (Suspension) کر سکتا ہے۔ عارضی معطلی کے عرصہ کے دوران میں وہ ٹیم ایک کھلاڑی کم سے کھیلے گی۔ جبکہ مستقل معطلی کی صورت میں وہ ٹیم کھیل کے باقی دورانیہ میں ایک کھلاڑی کم سے ہی کھیلے گی۔
- v- مستقل طور پر معطل شدہ کھلاڑی کھیل کے احاطہ کے ارد گرد رہنے کا مجاز نہیں۔

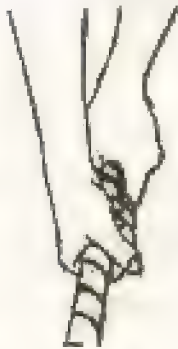
حادثات اور چوٹیں:

- ۱- کسی حادثہ کی بنا پر کھیل کے روکے جانے سے پیشتر ہی اگر گول ہو جائے تو اسے مان لیا جائے گا اور اسے ایسا ہی سمجھا جائے گا جیسا کہ یہ حقیقت ہوا ہو۔
- 2- کسی کھلاڑی کے کھیلنے کے قابل نہ رہنے کی صورت میں امپائر اگر چاہے تو کھیل روک سکتا ہے۔

- 3- اگر کسی کھلاڑی کو چوٹ زیادہ لگ جائے یا اس کا خون بہہ رہا ہو تو ابتدائی طبی امداد کے لیے جتنی جلدی ممکن ہو اسے میدان سے باہر لے جایا جائے۔
- 4- مجروح کھلاڑی کھیل میں اس وقت تک شامل نہیں ہو سکتا جب تک کہ اس کی مرہم پٹی نہ ہو جائے کوئی کھلاڑی بھی خون آلودہ کپڑوں میں نہ تو کھیل سکتا ہے اور نہ کھیل میں دوبارہ شامل ہو سکتا ہے اور نہ ہی اسے چاری رکھ سکتا ہے۔
- 5- اگر چوٹ کی وجہ سے کوئی امپائر اپنے فرائض انجام دینے کے قابل نہ رہے تو اسے تبدیل کر دیا جائے گا۔
- 6- ان صورتوں میں کھیل کا دوبارہ اجرا یا تو "پہلی" سے ہو گا یا مناسب سزا کے بعد یا پھر گول ہو جانے کی صورت میں "سشٹر پاس" سے کیا جائے گا۔

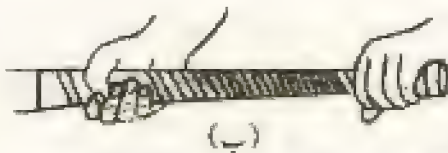
ہاکی کی ضروری مہارتیں:

1- گرفت:

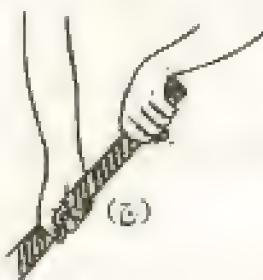


گرفت (سنگ پکڑنے) کے مختلف انداز

(الف) گیند کو ہٹ کرتے وقت سنگ کو اوپر والے سرے کے قریب سے اس طرح پکڑنا چاہیے کہ بائیں ہاتھ اوپر اور دائیں ہاتھ زمین اس کے ساتھ نیچے ہو۔ دونوں ہاتھوں کی گرفت میں کوئی فاصلہ نہ ہو۔ اس طرح ہٹ موثر طریقے سے لگائی جاسکتی ہے۔



(ب)



(ج)

(ب) گیند کھیلتے وقت جب کھلاڑی سنگ سے کھیلتا ہو واجب آگے بڑھتا ہے تو گرفت مختلف ہوتی ہے۔ دائیں ہاتھ سنگ پر بائیں ہاتھ سے کچھ فاصلے پر نیچے ہوتا ہے۔ جب کھلاڑی گیند کو آگے لے جانے کے لیے آگے جھکتا ہے تو اس کا دائیں ہاتھ نیچے آنا لازمی ہے اور اس طرح بائیں ہاتھ بھی چند سینٹی میٹر نیچے آ جاتا ہے۔

2- ہٹ کرنا:

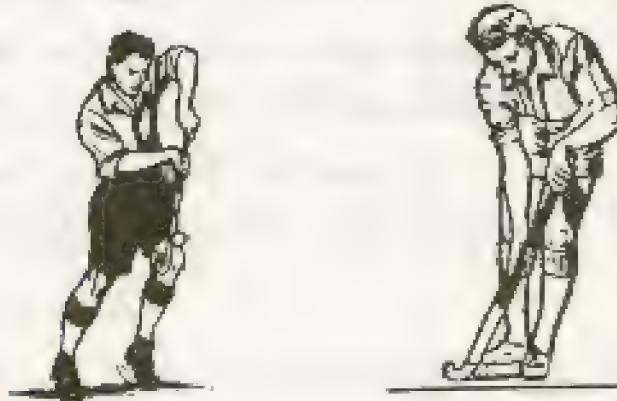
کھلاڑی کو چاہیے کہ اپنا بائیں ہاتھ اوپر والے سرے پر اور دائیں ہاتھ میں اس کے ساتھ نیچے رکھتے ہوئے سٹک کو پکڑے۔ پاؤں مناسب طور پر کھلے ہوں تاکہ توازن قائم رہے۔ کھلاڑی سے گیند قریباً 60 سینٹی میٹر کے فاصلے پر ہو۔ وہ سٹک کو دائیں جانب ہوا میں لہرا کر لائے۔ (سٹک دائیں کندھے کی بلندی سے اوپر نہ جائے) اور گیند کو اس طرح ہٹ کرے کہ سٹک کا چپٹا حصہ گیند کے پہلو پر لگے۔ گیند کو ہٹ لگ چکنے کے بعد سٹک کی حرکت کو نہ روکا جائے بلکہ اسے سامنے ہوا میں لے جاتے ہوئے بائیں پہلو کی طرف لایا جائے تاکہ یہ بائیں کندھے کی بلندی سے اوپر نہ چلی جائے۔



گیند کو ہٹ کرنا

3- گیند روکنا:

کھلاڑی کو چاہیے کہ گیند کی آڑ ان کی سیدھ میں توازن قائم رکھتے ہوئے پاؤں کھول کر کھڑا ہو۔ سٹک پر ہاتھوں کی گرفت میں مناسب فاصلہ ہو۔ دائیں ہاتھ نیچے اور بائیں ہاتھ اوپر ہو۔ (عمومی درمیانی فاصلہ 45 سینٹی میٹر ہو سکتا ہے) گیند قریب آنے پر سٹک کے چپے حصے کو گیند لگے تو اسی لمحے اپنی سٹک کو چند سینٹی میٹر اسی سیدھ میں پیچھے لے جائے تاکہ گیند قابو میں رہے اور سٹک کو لگ کر اچکنے نہ پائے۔



اچلی ہوئی گیند کو روکنا

گیند روکنا

4- "ڈربلنگ" (Dribbling):



گیند کو اپنے قبضے میں رکھتے ہوئے اسے ایک جگہ سے دوسرے جگہ لے جانے میں "ڈربلنگ" میں مہارت بہت ہی اہم ہوتی ہے۔ اس میں جسم کو تھوڑا سا جھکا کر اور دونوں ہاتھوں سے مناسب گرفت کے ساتھ سٹک کو پکڑا جاتا ہے۔ پھر دونوں کلائیوں کو استعمال کرتے ہوئے گیند کو زمین پر "رول" کرتے ہوئے لے جایا جاتا ہے۔ مخالف کو جھانسہ دیکر گیند اس کے دائیں یا بائیں پہلو سے یا پاؤں کے درمیان سے نکالا جاسکتا

ہے۔ یہ عملاً ایسے کھلاڑی کے خلاف زیادہ موثر ہوتی ہے جو یا تو حرکت کر رہا ہو یا غیر متوازن حالت میں ہو لیکن کسی بھی صورت میں ایک اچھے پاس کا فہم البدل نہیں۔ کیونکہ اس کی بدولت ایک ہی وقت پر کئی کھلاڑیوں کو مات دی جاسکتی ہے۔

ہاکی کے تجرباتی ضوابط:

بین الاقوامی ہاکی فیڈریشن نے اپنے سے ملحقہ تمام ممالک سے درخواست کی ہے کہ مندرجہ ذیل تین ضوابط کو اپنے ملکی ٹورنامنٹس "مپچوں" میں استعمال کریں اور چھ ماہ کے دوران میں ان سے اخذ کردہ مثبت یا منفی نتائج سے اسے مطلع کریں تاکہ ان سفارشات کی روشنی میں ان کو لاگو کرنے یا نہ کرنے کا حتمی فیصلہ کیا جاسکے۔ ان ضابطوں کا اصل مقصد کھیل سے وابستہ تمام لوگوں (کھلاڑی، آفیشل اور تماشائی) کے لیے اسے زیادہ کشش اور دلچسپ بنانا ہے۔

1- 23 میٹر ایریا میں دفاعی کھلاڑیوں کی تعداد پر پابندی:

پورے کھیل کے دوران ہر ایک ٹیم کے تین کھلاڑی اپنے دفاعی "23 میٹر" ایریا سے باہر رہنا لازمی ہیں۔ یہ کھلاڑی اس علاقہ کے اندر گیند کو کھیل نہیں سکتے۔ بے ضابطگی کرنے والی ٹیم کے خلاف پینالٹی کارڈ دیا جائے گا۔ جان بوجھ کر بے ضابطگی کرنے والے کھلاڑی کو متنبہ یا کھیل سے معطل بھی کیا جاسکتا ہے۔ کھلاڑی کی معطلی کی وجہ سے اگر کھلاڑیوں کی تعداد معمول سے کم ہو جائے تو بھی تین کھلاڑیوں کا اس علاقہ سے باہر رہنا لازمی ہے۔ تاہم اگر کوئی کھلاڑی غیر دانستہ یا ارادی طور پر اس علاقہ میں داخل ہو جائے لیکن وہ گیند کو کھیلنے کی کوشش نہ کرے تو اسے نظر انداز کرتے ہوئے کھیل کو روکے بغیر جاری رکھنا چاہیے۔

2- 23 میٹر کے علاقہ میں سے گول کرنا:

23 میٹر کے علاقہ میں سے جس میں "شوٹنگ سرکل" بھی شامل ہے کوئی بھی حملہ آور ٹیم کا کھلاڑی گول کر سکتا ہے۔ اس علاقہ کے اندر یا باہر سے "فری ہٹ"، "سائیڈ لائن" اور "کارنر ہٹ" کے ذریعے براہ راست گول اس وقت تک نہیں کیا جاسکتا جب تک

کہ گیند کو پہلے روکا نہ جائے یا یہ ”گراؤنڈ“ میں خود بخود ساکن نہ ہو جائے یا کوئی دفاعی کھلاڑی اسے کھیل نہ لے یا یہ 23 میٹر کے علاقہ سے باہر چلا نہ جائے۔

3- کارنز:

جب کوئی دفاعی کھلاڑی دانستہ یا غیر دانستہ طور پر گیند کو ”بیک لائن“ سے پیچھے بھیج دیتا ہے تو کارنز دیا جاتا ہے جو سائیز لائن پر کونوں سے 5 میٹر کے فاصلے پر لگائے گئے نشان پر گیند کو ”ہٹ“ یا ”پنشن“ کیا جاتا ہے۔ لیکن جان بوجھ کر ٹھٹھکی ہوئی ہٹ لگانے کی اجازت نہیں۔

کارنز لگاتے وقت 8 دفاعی کھلاڑی بیک لائن سے پیچھے جبکہ باقی تینوں کھلاڑی 23 میٹر کے علاقہ سے باہر میدان میں کھڑے رہیں گے۔ حملہ آور ٹیم کے کھلاڑی سرکل سے کہیں بھی باہر کھڑے ہو سکتے ہیں اور جب تک گیند کو ہٹ یا پنشن نہیں کیا جاتا اس وقت تک نہ تو کوئی حملہ آور کھلاڑی سرکل میں داخل ہو سکتا ہے نہ ہی کوئی دفاعی کھلاڑی بیک لائن عبور کر سکتا ہے۔

کارنز لگانے والا کھلاڑی گیند کو دوبارہ اس وقت تک کھیل نہیں سکتا یا اس کے امتحانزدیک نہیں جاسکتا جہاں سے گیند اس کی پہنچ میں ہو جب تک کہ کوئی دوسرا کھلاڑی اسے کھیل نہ لے۔ کارنز سے ”ہٹ“ کردہ گیند کو اس وقت تک گول کرنے کے لیے ”ہٹ“ نہیں ماری جاسکتی جب تک کہ گیند کو روک کر ”ساکن“ نہ کر دیا جائے لیکن اگر گیند 23 میٹر کے علاقہ سے باہر چلا جائے تو اس پر ”کارنز“ کے ضابطوں کا اطلاق نہیں ہوتا۔ کارنز ہٹ لگنے سے بیشتر اگر کوئی دفاعی کھلاڑی 23 میٹر کے علاقہ کے اندر کی جگہ کو بھٹو لے تو ”کارنز“ دوبارہ دیا جائے گا۔

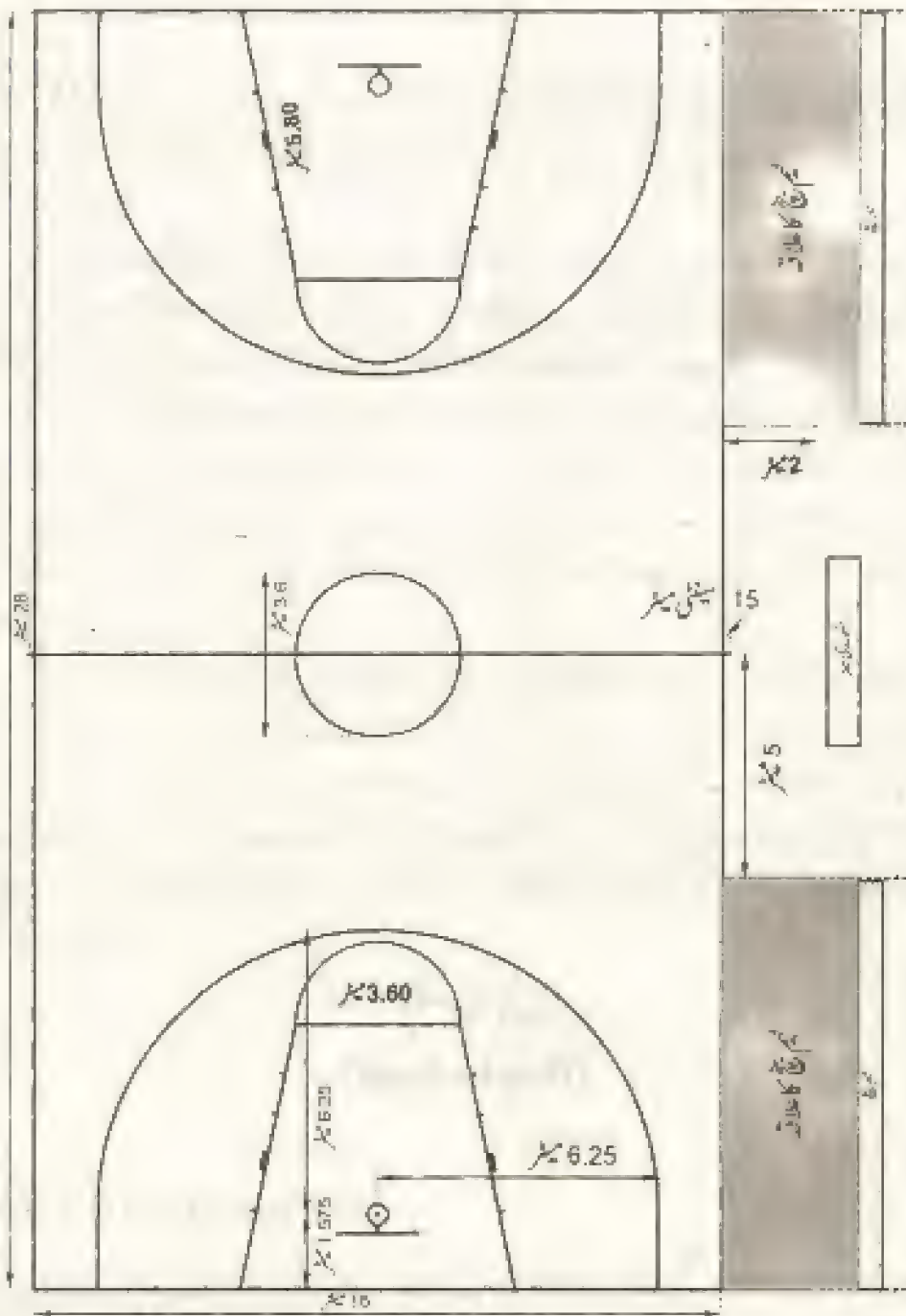
ان میں زیادہ تر ضابطے موجودہ ”سینینی کارنز“ کے ضوابط جیسے ہیں لیکن اگر ان کا بغور مطالعہ کیا جائے تو ان میں معمولی لیکن واضح فرق نظر آئے گا۔ مثلاً کارنز ”ہٹ“ یا ”پنشن“ کے وقت کھلاڑی کا ایک پاؤں میدان سے باہر ہونا لازمی نہیں۔ ”انٹیک“ کرنے والی ٹیم کے کھلاڑی گیند سے 5 میٹر سے کم فاصلے پر کھڑے ہو سکتے ہیں۔ گول کرنے کے لیے ”ہٹ“ صرف اسی صورت میں لگائی جاسکتی ہے جب کہ گیند کو 23 میٹر کے علاقہ میں پہلے روک کر ساکن نہ کر لیا جائے۔ گول کرنے کے لیے لگائی جانے والی ہٹ 46 سینٹی میٹر سے زیادہ اونچی ہونے پر پابندی نہیں، اگر کارنز لگائے جانے سے بیشتر کھیل کا وقت ختم ہو جائے تو اسے مکمل کرنے کے لیے اس میں کسی قسم کی توسیع نہیں کی جاتی۔

باسکٹ بال

(Basketball)

ضابطہ نمبر 1۔ ٹیم (The game)

باسکٹ بال دو ٹیموں کے درمیان کھیلا جاتا ہے ہر ایک ٹیم کے پانچ کھلاڑی ”پلے اینگ کورٹ“ (Playing Court) میں کھیلتے ہیں اور ان کی کوشش ہوتی ہے کہ وہ گیند مخالف ٹیم کی ”باسکٹ“ (Opponents' basket) میں ڈالیں اور مخالف ٹیم کو اپنی باسکٹ میں گیند ڈالنے سے باز رکھیں اور کھیل کو ”آفیشلز“ (Officials)، ”ٹیبل آفیشلز“ (Table officials) اور ”کیشنر“ (Commissioner) کنٹرول کرتے ہیں۔



باسکٹ بال کورٹ

مخالف کی یا اپنی باسکٹ (Basket Opponents / own)

جس باسکٹ پر حملہ کر کے گول کیا جاتا ہے وہ مخالف ٹیم کی "باسکٹ" ہوتی ہے اور جس "باسکٹ" پر مخالف ٹیم کو گول کرنے سے روکا جائے وہ اپنی "باسکٹ" کہلاتی ہے۔

گیم کا فاتح (Winner of a game)

ٹیم کے اختتام پر جس ٹیم نے زیادہ پوائنٹس سکور کئے ہوں جسے وہ جیتی ہوئی تصور ہوگی۔

ضابطہ نمبر 2 کورٹ اور ساز و سامان (Court and equipment)

پلے ایجک کورٹ (Playing court)

"پلے ایجک کورٹ" کی سطح ہموار، سخت اور ہر قسم کی رکاوٹوں سے پاک ہوتی ہے۔ اس کی لمبائی 28 میٹر اور چوڑائی 15 میٹر ہوتی ہے۔ یہ پینٹس حد بندی کی لکیروں کے اندرونی کناروں سے کی جاتی ہے۔ تمام قومی "فیڈریشنز" اپنے مکمل مقابلوں کے لئے پہلے سے بنی ہوئیں ایسی "کورٹس" استعمال کرنے کے لئے بااختیار ہیں جن کی کم از کم لمبائی 26 میٹر اور چوڑائی 14 میٹر ہے۔

لکیریں (Lines)

تمام لکیریں پانچ سینٹی میٹر چوڑی اور ایک ہی رنگ میں ہونی چاہیں (ترجیحاً سفید) جو صاف اور واضح طور پر نظر آئیں۔

حد بندی لکیریں (Boundary lines)

وہ لکیریں جو کورٹ کی لمبائی طے کرتی ہیں اطرائی لکیریں یا سائیڈ لائنز (Side Lines) اور جو چوڑائی کو ظاہر کرتی ہیں اختتامی لکیریں یا اینڈ لائنز (End Lines) کہلاتی ہیں۔ کسی بھی قسم کی رکاوٹ جس میں ٹیم بچ پر بیٹھے متعلقہ لوگ بھی شامل ہیں ان کے اور حد بندی لکیروں کے درمیان کم از کم دو میٹر کا فاصلہ ہونا لازمی ہے۔

سنٹر لائن، سنٹر سرکل اور سیمرکلو (Centre line, centre circle and semicircles)

ایک وسطی لکیر یا سنٹر لائن، اطرائی لکیروں (Side lines) کے مرکز میں اختتامی لکیروں (End lines) کے متوازی لگائی جاتی ہے۔ یہ لکیر اطرائی لکیروں سے باہر 15 سینٹی میٹر بڑھی ہوئی ہوتی ہے۔ "سنٹر سرکل" کورٹ کے وسط میں لگایا جاتا ہے جس کا نصف قطر 1.80 میٹر ہوتا ہے اس کی پینٹس محیط کے بیرونی کنارے سے کی جاتی ہے اگر اس کے اندرونی علاقہ میں رنگ کیا گیا ہو تو اس کا اور محدود علاقے (Restricted area) کا رنگ ایک ہی ہونا لازمی ہے۔ سیمرکلو "پلے ایجک کورٹ" میں دونوں "فری تھرو لائنز" کے بیرونی کناروں کے درمیانی نقاط کو مرکز مان کر 1.80 میٹر نصف قطر کے نصف دائرے لگائے جاتے ہیں

فری تھرو لائنز اور محدود علاقے (Free-throw lines & restricted areas)

یہ ہر اختتامی لکیر کے متوازی لگائی جائے گی اور اس لکیر کا بیرونی کنارہ اختتامی لکیر کے اندرونی کنارے سے 5.80 میٹر کے فاصلے پر ہوگا۔ اس کی لمبائی 3.60 میٹر ہوتی ہے اور اس کا مرکزی نقطہ اس فرضی لکیر پر واقع ہوتا ہے جو دونوں اختتامی لکیروں کے مرکزی نقاط کو ملانے سے پیدا ہوتا ہے۔

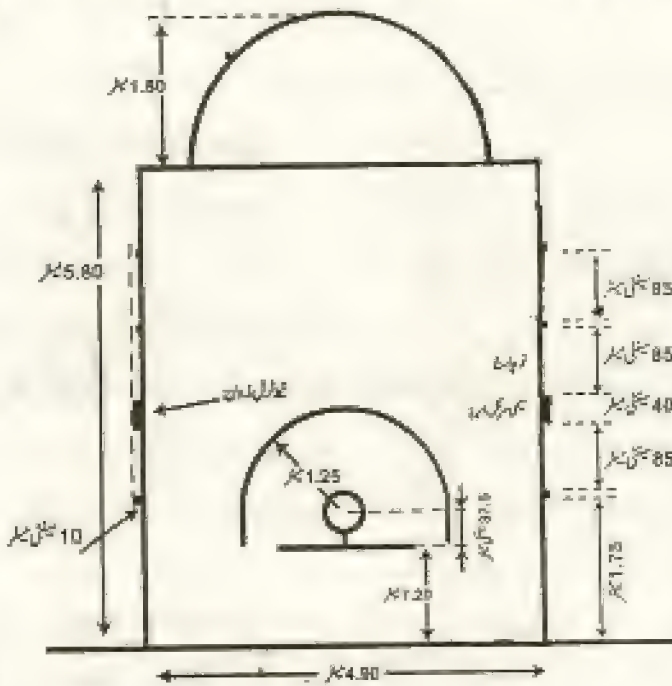
محدود علاقے (Restricted areas)

یہ علاقہ "پے ایج کورٹ" میں اس طرح لگایا جاتا ہے کہ انٹیکس اختتامی لکیریں، "فری تھرو لائنز" اور ایسی لکیریں جو اختتامی لکیروں پر سے اس طرح پیدا ہوتی ہیں، کہ ان کے بیرونی کنارے اختتامی لکیروں کے مراکز سے 3.3 میٹر کے فاصلے پر ہوں اور وہ "فری تھرو لائنز" کے بیرونی کناروں پر پہنچ کر ختم ہو جائیں، احاطہ کئے ہوئے ہوتی ہیں۔ اگر اس کے اندرونی علاقہ میں رنگ کیا گیا ہو تو اس کا اور "سنٹر سرکل" کا رنگ ایک ہی ہونا لازمی ہے۔

ری باؤنڈ پکڑنے کے لئے مخصوص جگہیں (Rebound places)

محدود علاقہ سے منسلک یہ مخصوص جگہیں "فری تھرو زون" لگائے جانے کے وقت کھلاڑیوں کے کھڑے ہونے کے لئے استعمال میں آتی ہیں اور ان کو مندرجہ ذیل طریقے سے لگایا جاتا ہے۔ ان جگہوں کی حد بندی ایک میٹر پیچھے تک محدود ہے۔

i- پہلی "ری باؤنڈ" ایریا کی مخصوص جگہ کو ظاہر کرنے والی لکیر اختتامی لکیر کے اندرونی کنارے سے 1.75 میٹر کے فاصلے پر لگائی جاتی ہے جو 85 سینٹی میٹر چوڑی اور "نیوٹرل زون" (Neutral Zone) کے شروع ہونے تک ہوتا ہے۔



محدود علاقہ

ii- "نیوٹرل زون" کی چائس 10 سینٹی میٹر x 40 سینٹی میٹر ہوتی ہے یہ ٹھوس ٹکڑا بھی کورٹ کی باقی لکیروں کے رنگ کا ہوتا ہے۔

iii- دوسرے "ری باؤنڈ ایریا" کو متعین کرنے کے لئے "نیوٹرل زون" سے ملحقہ 85 سینٹی میٹر کی دوری پر ایک اور لکیر لگائی جائے گی۔

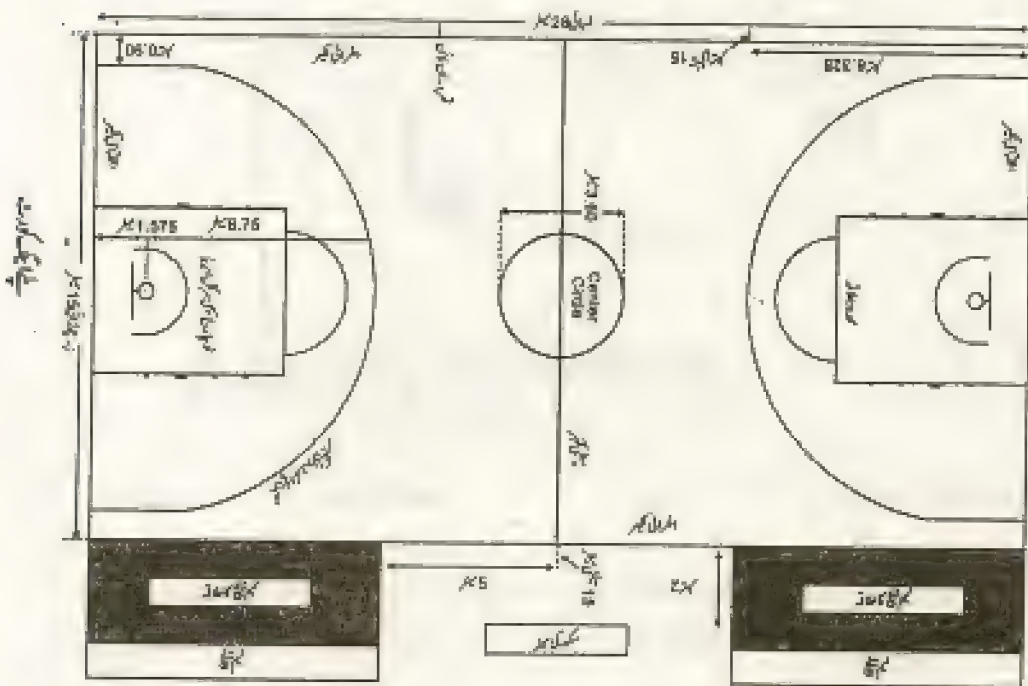
iv- تیسری جگہ واضح کرنے کے لئے اس لکیر سے 85 سینٹی میٹر دور ایک اور لکیر لگائی جائے گی۔

v- یہ تمام لکیریں 10 سینٹی میٹر لمبی اور 5 سینٹی میٹر چوڑی ہوں گی اور محدود علاقہ کی لکیر کے بیرونی کنارے پر عموداً واقع ہوتی ہیں۔

تھری پوائنٹ فیلڈ گول ایریا (Three-point field goal area):

کسی ٹیم کا یہ علاقہ "پلے اینگ کورٹ" میں اس تمام علاقہ پر مشتمل ہوتا ہے ماسوائے کہ جو مخالف کی باسکٹ کے نزدیک ہے اور جسے اس طرح متعین کیا جاتا ہے:

دو بائیں متوازی لکیریں جو اختتامی لکیر پر عموداً واقع ہیں اور باسکٹ کے مرکز سے 6.25 میٹر کے فاصلے پر ہوتی ہیں یہ نقطہ اختتامی لکیر کے وسط میں اور اس کے اندرونی کنارے سے 1.575 میٹر کی دوری پر ہوتا ہے۔



مخالف کی باسکٹ کے مرکز میں اگر عمود گرایا جائے تو اس طرح سے فرش پر پیدا شدہ نشان کو مرکز مان کر ایک 6.25 میٹر نصف قطر کی قوس اس طرح لگائی جائے گی کہ وہ ان دونوں متوازی لکیروں سے مل جائے (قوس کو ظاہر کرنے والی لکیر کا بیرونی کنارہ مرکز سے 6.25 میٹر کے فاصلے پر ہونا چاہیے نہ کہ اس کا اندرونی کنارہ کیونکہ یہ لکیر "تھری پوائنٹ فیلڈ گول ایریا" کا حصہ نہیں)۔

ٹیم بینچ ایریا (Team bench areas):

یہ علاقہ "پلے اینگ کورٹ" کے باہر "سکورر" کی میز (Scorer's Table) اور ٹیم بچوں کے قریب بنایا جاتا ہے۔

اس ایک علاقہ کو نمایاں کرنے کے لئے اختتامی کثیر کو کم از کم 2 میٹر تک بڑھایا جاتا ہے اور پھر وسطی کثیر کے نزدیک کھارے سے 5 میٹر کی دوری پر 2 میٹر لمبی کثیر اس طرح لگائی جاتی ہے کہ وہ اطراف کی کثیر کے عموداً ہو۔

اس مخصوص علاقہ میں 14 نشستوں کا ہونا لازمی ہے جن پر صرف "کوچ" (Coach)، نائب کوچ کے علاوہ متبادل کھلاڑی اور ٹیم کے ہمراہ عملہ کے دوسرے افراد بیٹھنے کے مجاز ہیں۔ ان کے علاوہ دوسرے تمام لوگ ٹیم بچ سے 2 میٹر پیچھے بیٹھیں گے۔

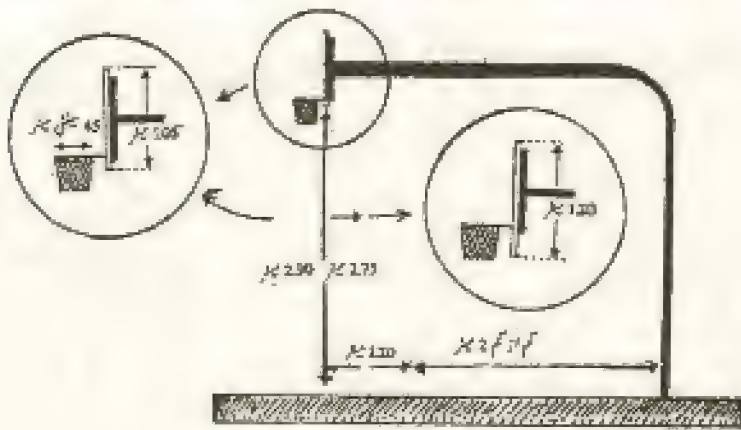
ساز و سامان (Equipment): ہاسکٹ بال کے لئے مندرجہ ذیل سامان درکار ہوتا ہے:

"بیک سٹاپ یونٹ" (Backstop Unit) درج ذیل سامان پر مشتمل ہوتا ہے۔

i "بیک بورڈ" (Backboards)

ii "ہاسکٹس" جو "ریگ" اور "نٹ" پر مشتمل ہوتی ہیں (Baskets - Rings & Nets)

iii "بیک بورڈز" کو ہمارا دینے کے لئے کہے (Backboard Support Structures)



ہاسکٹ بال بیک بورڈ کا اطرافی عکس

☆ "ہاسکٹ بال" (Basketball) ☆ "گیم کلاک" (Game Clock)

☆ "سکور بورڈ" (Score Board)

☆ 24 سیکنڈ ظاہر کرنے والا آلہ (Twenty - Four Second Device)

☆ "سٹاپ واچ" (Stop Watch) ☆ مختلف قسم کے صوتی "سگنلز" (Distinctly Loud Sound Signals)

☆ "سکور شیٹ" (Score-Sheet)

☆ کھلاڑیوں کے "فائل" ظاہر کرنے والی تختیاں (Player Foul Markers)

☆ ٹیم کے "فائل" ظاہر کرنے والی تختیاں (Team Foul Markers)

☆ بال کے قبضہ کی تبدیلی کو ظاہر کرنے والا مخصوص اشارہ (Alternating Possession Indicator)

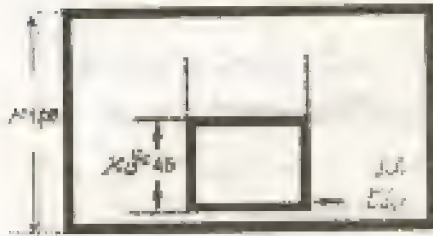
عقلمندی سے "بیک بورڈ" (Back Board): یہ تختہ سخت لکڑی یا کسی ایسے موزوں مادے کے بنے ہوتے ہوئے ہیں

جس کی سختی لکڑی کی مناسبت سے ہو۔ ان تختوں کی موٹائی 3 سینٹی میٹر، افقی لمبائی 1.80 میٹر اور عمودی چوڑائی 1.05 میٹر ہوتی ہے اور

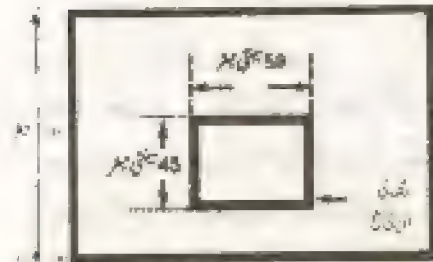
ان کا سامنے کا حصہ سفید رنگ کا ہوگا جس پر ایک مستطیل بنی ہوئی ہوتی ہے جس کی افقی لمبائی 59 سینٹی میٹر، عمودی چوڑائی 45 سینٹی میٹر

ہوتی ہے۔ 5 سینٹی میٹر چوڑی کثیریں اس کی چائٹس میں شامل ہیں۔ اس مستطیل کی چھٹی کثیر کا اوپر کا حصہ "ریگ" (Ring) کے ہموار

ہوتا ہے، عقیقی تختوں کے چاروں طرف 5 سینٹی میٹر چوڑا حاشیہ تختے کے رنگ کی مناسبت سے لگا یا جاتا ہے، اگر تختے کا رنگ سفید ہو جائے اور مستطیل کا رنگ سیاہ ہوگا لیکن اگر تختے شفاف (Transparent) ہوں گے تو ان کی کپڑوں کا رنگ سفید ہوگا۔



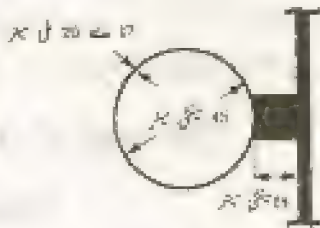
یا



پرانی طرز کا بلیک بورڈ

عقیقی تختے اختیامی کیکر کے متوازی اور زمین پر زاویہ قائمہ بناتے ہوئے مضبوطی سے لگائے جاتے ہیں۔ ان کا پچلا حصہ زمین سے 2.90 میٹر کی بلندی پر ہوگا، اگر اختیامی کیکر کے اندرونی کنارے کے وسط سے "پلے ایک کورٹ" میں 1.20 میٹر اندر سے فرضی عمود اٹھایا جائے تو وہ تختے کے مرکز میں سے گزرنا چاہیئے۔ کھبے جن پر عقیقی تختے نصب کئے ہوں اختیامی کیکر کے باہر والے کنارے سے کم از کم 2 میٹر کے فاصلے پر "پلے ایک کورٹ" سے باہر گاڑے جانے چاہئیں۔ ان کا رنگ شوخ ہوگا تاکہ کھلاڑی انہیں آسانی سے دیکھ سکیں تاہم نہ انی طرز کے عقیقی تختے جن کی چوڑائی 1.20 میٹر ہوتی ہے ان کا پچلا حصہ زمین سے 2.75 میٹر بلند ہوتا ہے۔

باسکٹس (Baskets) یہ لوہے کے "رنگ" (Ring) اور سفید دھاگے کی جالی پر مشتمل ہوتی ہیں۔ "رنگ" کی موٹائی 17 سے 20 ملی میٹر اور اندرونی قطر 45 سینٹی میٹر ہوتا ہے۔ اس سے ٹپلی جانب چھوٹی چھوٹی کھونٹیاں لگی ہونی چاہئیں تاکہ اس کے ساتھ جالی لگائی جاسکے۔ جالیاں 40 سے 45 سینٹی میٹر لمبی ہوں گی اور یہ اس غرض سے لگائی جاتی ہیں کہ گیند چند لمحے تک گر نہ دے۔



رنگ اور بلیک بورڈ

رنگ عقیقی تختوں کے ساتھ لوہے کی ایک 15 سینٹی میٹر x 15 سینٹی میٹر چوڑی پٹی سے لگائے جاتے ہیں۔ ان کی بلندی زمین سے 3.05 میٹر ہوتی ہے اور زمین کے متوازی ہوں گے۔ "رنگ" عقیقی تختے کے عمودی کناروں سے مساوی فاصلے پر اور ان سے 15 سینٹی میٹر آگے بڑھا کر لگائے جاتے ہیں اور ان کا رنگ نارنگی ہوتا ہے۔

گیند (Ball) یہ گول شکل کا مخصوص شدہ نارنگی رنگ کا ہونا چاہیئے۔ اس کی بیرونی سطح چمڑے، دریا یا سنٹھیک (Synthetics) میٹل کی ہو سکتی ہے۔ اس کا محیط 74.9 سینٹی میٹر سے 78 سینٹی میٹر اور وزن 567 سے 650 گرام ہونا چاہیئے۔ اس میں ہوا کا دباؤ اتنا ہو کہ اگر گیند 1.80 میٹر سے گرایا جائے تو اسے 1.20 سے 1.40 میٹر تک اچھٹنا چاہیئے۔

تکنیکی سامان (Technical Equipments) یہ گیم کلاک (Game Clock)، سٹاپ واچ (Stop Watch)، 24 سیکنڈ کا آلہ (24 Second device)، کھلاڑیوں اور ٹیم کے فائزر کا ہر کرنے والی تختیاں، "سکورر"، "ہائم کیکر" اور 24 سیکنڈ آپریٹر کے سنگلز، "سکور بورڈ" اور "سکور شیٹ" پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس کام کے لیے بجلی یا الیکٹرانک آلے بھی استعمال کئے جاسکتے ہیں لیکن ان کو مندرجہ ذیل تصریحات کے مطابق ہونا چاہیئے۔

(i)۔ گیم کلاک (Game Clock): یہ گھڑی "سٹاپ اینڈ گو" (Stop & Go) طرز پر کام کرتی ہے، یعنی جہاں اسے روکیں رک جائے اور چلائے پر اسی جگہ سے چل پڑے۔ یہ کھیل کے مختلف حصوں اور ان کے درمیانی وقفوں کے وقت کا حساب رکھنے کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ اسے ایسی جگہ پر لگایا جاتا ہے جہاں سے کھیل سے متعلق تمام افراد کو نمایاں طور پر نظر آئے۔ "گیم کلاک" اور "سٹاپ واچ" "ٹائم کیپر" کو مہیا کی جائیں گی۔

(ii)۔ سٹاپ واچ (Stop watch): یہ کھاتے میں درج کئے جانے والے "ٹائم آؤٹ" (Charged Time Out) وقت کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔

(iii)۔ 24 سیکنڈ کا آلہ (Twenty four second Device): 24 سیکنڈ کے ضابطے کو لاگو کرنے کے لیے یہ آلہ تکنیکی سمٹنے (Count Down) اور ہندسوں میں وقت ظاہر کرنے والا آلہ ہے۔ اسے آپریٹر چلاتا ہے اور یہ سیکنڈوں میں وقت ظاہر کرتا ہے۔ اس کا سٹیل 24 سیکنڈ گزرنے کے بعد خود بخود بج اٹھتا ہے اور یہ اس طرح کام کرتا ہے کہ جب گیند کسی بھی ٹیم کے قبضہ میں نہ ہو تو اس پر کوئی وقت ظاہر نہیں ہوتا۔

(iv)۔ کھلاڑیوں کے فاول ظاہر کرنے والی تختیاں (Player's Fouls Markers): یہ تختیاں سکور کے زبر استعمال ہوتی ہیں۔ یہ سفید رنگ کی ہوں گی جن پر گھنٹی کے ہندسے کم از کم 20 سینٹی میٹر لمبے اور 10 سینٹی میٹر چوڑے ہوتے ہیں۔ ان پر ایک سے پانچ تک نمبر لکھے ہوئے ہوتے ہیں (ایک سے چار تک نمبر کالے اور پانچواں لال رنگ میں لکھا ہوا ہوتا ہے)۔ ٹیم فاول ظاہر کرنے والی تختیاں (Team Foul Markers): سکور کو دو "ٹیم فاول مارکرز" استعمال کے لیے مہیا کیے جاتے ہیں جو لال رنگ کے ہوتے ہیں۔ ان کی اونچائی 35 سینٹی میٹر اور چوڑائی 20 سینٹی میٹر ہوتی ہے اور یہ اس طرح بنائے جاتے ہیں کہ جب انہیں "سکورر" کی میز پر رکھا جائے تو یہ ہر ایک کو آسانی سے نظر آنے چاہئیں۔ سکورر ان تختیوں کو مندرجہ ذیل طریقہ سے استعمال کرے گا۔

جب بھی کوئی ٹیم کھیل کے کسی نصف حصہ میں سات فاولز کر لیتی ہے تو جوئی کھیل شروع ہوگا تو سکورر کی میز کے اس کنارے پر جہاں ٹیم کے بچے کے نزدیک تر ہو جس سے یہ مختص شدہ فاولز سرزد ہوئے ہوں ایک لال رنگ کا مارکر رکھ دے گا۔ یہ اس بات کی علامت ہے کہ وہ ٹیم پینالٹی سٹینس (Penalty Status) کو پہنچ چکی ہے (اس کے بعد اس ٹیم سے سرزد ہونے والے ہر ذاتی فاول کی سزا دو "فری تھرو" ہوگی)۔

ضابطہ نمبر 3: ٹیمز (Teams)

ٹیم (Team)

- 1۔ ٹیم رکن (Team Member) وہ ہوتا ہے جو کسی مقابلے کے تنظیمین کے وضع کردہ خصوصی ضابطوں کے مطابق اس ٹیم کے لئے کھیلنے کا اہل ہو۔ جس میں عمر کی حد بندی بھی شامل ہے۔
- 2۔ ٹیم کا رکن اس وقت کھیل میں شامل ہونے کا اہل ہو جاتا ہے جب کھیل شروع ہونے سے پیشتر اس کا نام سکور شیٹ پر درج ہو جاتا ہے اور وہ اس وقت تک کھیلنے کا اہل رہتا ہے جب تک وہ پانچ فاول نہ کر لے یا اسے کھیل سے سزا دی جائے نہ کر دیا جائے۔
- 3۔ کھیل کے دورانے میں ٹیم کا رکن:

- i۔ جب تک کہ وہ "پلے ایک کورٹ" میں ہے تو وہ کھیلنے کا مجاز ہوتا ہے۔
- ii۔ لیکن جب وہ "پلے ایک کورٹ" میں نہ ہو تو متبادل (Substitute) تصور ہوتا ہے لیکن وہ کھیلنے کا اہل ہوتا ہے۔
- iii۔ جب وہ پانچ فاول کر لیتا ہے تو پھر وہ کھیل میں مزید حصہ لینے کا اہل نہیں رہتا۔

- 4- کھیل کے درمیانی وقفوں کے درمیان ایسے تمام کھلاڑی جو کھیلنے کے اہل ہیں ان کو کھلاڑی تصور کیا جاتا ہے۔
- 5- ٹیم زیادہ سے زیادہ 12 کھلاڑیوں پر مشتمل ہو سکتی ہے جن میں سے ایک "ٹیم کپٹن" (Captain) بھی ہوگا۔ ٹیم کا ایک کوچ ہوگا لیکن اگر ٹیم چاہے تو ایک ٹائپ کوچ بھی مقرر کر سکتی ہے۔
- "ٹیم بیچ" پر ٹیم کے ہر اہل کے زیادہ سے زیادہ پانچ ایسے افراد بیٹھنے کے مجاز ہیں جن کی مخصوص ذمہ داریاں ہوتی ہیں مثلاً "منیجر" (Manager)، "ڈاکٹر" (Doctor)، "فیزیوتھراپسٹ" (Physiotherapist)، "ماہر شماریات" (Statistician) اور مترجم (Intepreter) وغیرہ۔

- کھیل کے دوران ہر ایک ٹیم پانچ کھلاڑیوں پر مشتمل ہوگی اور جن کو تبدیل بھی کیا جاسکتا ہے۔
- ایک کھلاڑی اس وقت متبادل (Substitute) بن جاتا ہے یا متبادل اس وقت کھلاڑی بن جاتا ہے:
- i- جب کوئی "آفیشل" کسی متبادل کو "پے ایجک کورٹ" میں داخل ہونے کا اشارہ کرتا ہے، یا
 - ii- "ٹائم آؤٹ" یا کھیل کے دوران وقفوں میں جب کوئی متبادل "سکورر" کو کھلاڑی تبدیل کرنے کے لیے درخواست کرتا ہے۔

یونیفارم (Uniforms)

ٹیم کا یونیفارم مندرجہ ذیل اشیاء پر مشتمل ہوگا:

- بنیان کا سامنے اور پیچھے حصے کا ایک ہی نمایاں رنگ میں ہونا لازمی ہے اور کھیل کے دوران ان تمام کھلاڑیوں پر لازم ہے کہ وہ اپنی بنیائیں (Vests) ٹیکروں (Shorts) کے اندر رکھیں۔ کھلاڑیوں کو بنیانوں کے نیچے "ٹی شرٹ" (T Shirts) پہننے کی اجازت نہیں ماسوائے کہ اگر کسی کھلاڑی کو طبی بنیادوں / وجوہات کی بنا پر ڈاکٹر کی اجازت حاصل ہے۔
- اگر کسی کھلاڑی کو "ٹی شرٹ" پہننے کی اجازت ملی ہو تو اس کا رنگ بھی وہی ہونا لازمی ہوتا ہے جس نمایاں رنگ کی اس کی بنیان ہو گی۔ ٹیکروں کا سامنے اور پیچھے حصے کا ایک ہی نمایاں رنگ میں ہونا لازمی ہوتا ہے کھلاڑیوں کو ٹیکروں سے لمبے پلٹس زیر جاسے (Undergarments) پہننے کی اجازت ہے لیکن ان کا رنگ بھی وہی ہونا لازمی ہوتا ہے جس رنگ کی ان کی ٹیکریں ہوں گی۔
- کھلاڑیوں کی بنیانوں کے سامنے اور پیچھے 4 سے 15 تک نمبر لگے ہوں گے جن کا رنگ بنیانوں کے رنگ سے مختلف ہوگا۔ سامنے والے نمبروں کی کم از کم اونچائی 10 سینٹی میٹر جبکہ پیچھے والے نمبر 20 سینٹی میٹر اونچے اور 2 سینٹی میٹر سے کم چوڑے نہیں ہوں گے۔ ایک ٹیم کے دو کھلاڑی ایک ہی جیسا نمبر نہیں پہنیں گے۔ ہر ٹیم کے پاس بنیانوں کے کم از کم دو جوڑے ہونے ضروری ہیں۔ پروگرام میں جس ٹیم کا نام پہلے لکھا ہوا ہوگا وہ ہلکے (سفید) رنگ کی بنیائیں پہنے گی جبکہ دوسری ٹیم گامڑے رنگ کی بنیائیں پہنے گی لیکن اگر دونوں ٹیمیں باہمی فیصلہ کر لیں تو وہ بنیانوں کے رنگ تبدیل کر سکتی ہیں۔

دوسرا ساز و سامان (Other Equipment)

- کھلاڑی کھیل کے لیے یا دوران کھیل موزوں / مناسب سامان استعمال کر سکتا ہے۔ کوئی ایسا سامان جو محض کھلاڑی کا قد و راز کرنے یا رسائی میں مددگار ہو یا کسی اور طرح سے کھلاڑی کے لیے مددگار ثابت ہو قطعی استعمال کی اجازت نہیں وغیرہ۔

کسی بھی کھلاڑی کو ایسی کوئی چیز استعمال کرنے کی اجازت نہیں جس سے کسی دوسرے کھلاڑی کو چوٹ لگنے کا اندیشہ ہو، مثلاً زیورات یا بلا سے ہوئے ناخن، دھات یا چمڑے کے بنے ہوئے مختلف قسم کے زیورات یا اور دوسری اس قسم کی اشیاء جن سے کوئی کھلاڑی زخمی ہو سکتا ہو۔

کھلاڑی کا زخمی ہونا (Players: Injury)

”آفیشل“ کسی حادثہ یا کھلاڑی کے زخمی ہونے کی صورت میں کھیل کو وقتی طور پر روک سکتا ہے لیکن اگر کھیل جاری ہو تو اسے کھیل روکنے کے لیے سبکی بھانے میں تاخیر کرنی چاہیے تاکہ کھیل کا وہ مرحلہ یا دور مکمل ہو جائے یعنی گیند پر قابض ٹیم اسے مکمل کرنے کے لیے پھینک نہ دے یا گیند اس کے قبضہ سے نکل جائے یا وہ کھیل میں نہ رہے لیکن اگر کھلاڑی کی چوٹ زیادہ سنگین ہے تو کھلاڑی کو مزید چوٹ سے بچانے کے لیے اسے کھیل فوراً ہی روک دینا چاہیے۔

اگر زخمی کھلاڑی فوری طور پر کھیل جاری رکھنے کے قابل نہ رہے (تقریباً 15 سیکنڈ کے اندر اندر) تو اسے تبدیل کر دیا جانا چاہیے بصورت دیگر وہ ”ٹیم“ پانچ کھلاڑیوں سے کم سے کھیل جاری رکھ سکے گی۔

”کوچ“ کپتان کو چاہے کھیل جاری یا ٹیم کے ہمراہ عملہ ”آفیشل“ کی اجازت کے بغیر ”پلے اینگ کورٹ“ میں داخل نہیں ہو سکتے۔ ”ڈاکٹر“ اگر ضرورت محسوس کرے تو وہ ”آفیشل“ کی اجازت کے بغیر ”پلے اینگ کورٹ“ میں داخل ہونے کے لیے بااختیار ہے۔

کھیل کے دوران ایسے کھلاڑی کو جس کا خون بہہ رہا ہو یا اس کا زخم کھلا ہو، فوری طور پر تبدیل کر دیا جائے وہی کھلاڑی مریض بنی اور خون بہتا بند ہونے کے بعد کھیل میں دوبارہ شامل ہو سکتا ہے۔ جب ایسا کھلاڑی جو کھیل شروع کرنے والے پانچ کھلاڑیوں میں سے ہو اور جسے زخمی ہونے کی وجہ سے تبدیل کیا جا رہا ہو تو مخالف ٹیم کو بھی حق حاصل ہوتا ہے کہ وہ بھی اپنے اپنے ہی کھلاڑی تبدیل کر لے۔

کپتان کے فرائض اور اختیارات (Captain: Duties and Powers)

”کپتان“ ایک ایسا کھلاڑی ہوتا ہے جو ”پلے اینگ کورٹ“ پر اپنی ”ٹیم“ کی نمائندگی کرتا ہے۔ ”آفیشل“ سے ضروری معلومات حاصل کرنے کے لیے اسے مہذب طریقے سے مخاطب کرے گا لیکن وہ ایسا کرنے کا صرف اسی صورت مجاز ہے جب کہ گیند کھیل میں نہ ہو اور گھڑی بند ہو۔

وہ کھیل کے ختم ہونے کے فوراً ہی بعد ریفری کو مطلع کرے گا کہ اس کی ٹیم کھیل کے نتائج کے خلاف احتجاج (Protest) اوریج کرانے کا ارادہ رکھتی ہے تو احتجاج کی صورت میں کپتان کے دستخط والے خانے (Captain's Signature in Case of protest) میں دستخط کرے گا۔

کوچ کے فرائض اور اختیارات (Coach: Duties and Powers)

کھیل شروع ہونے سے 20 منٹ پیشتر ہر ایک ”کوچ“ یا اس کا نمائندہ اپنی ”ٹیم“ کے کھلاڑیوں کے نام اور ان کے ”نمبر“ لکھ کر ”سکورڈ“ (Scorer) کو دے گا اور ساتھ ہی ”کپٹن“، ”کوچ“ اور ٹیمپ کو نامزد کرے گا، اس کے علاوہ کھیل کے آغاز سے 10 منٹ پہلے وہ ان پانچ کھلاڑیوں کی نمائندگی بھی کرے جنہوں نے کھیل کا آغاز کرنا ہے اور تصدیق کے طور پر ”سکور شیٹ“ پر اپنے دستخط ثبت کرے گا۔ تاخیر سے آنے والے کھلاڑی جن کے نام ”سکور شیٹ“ پر درج ہیں کھیل میں حصہ لینے کے اہل ہوتے ہیں۔ ٹیم ”اے“ (A) کا کوچ پہلے یہ معلومات فراہم کرے گا۔

صرف "کوچ"، نائب کوچ، متبادل (کھلاڑی) یا ٹیم کے ہمراہ عملہ "ٹیم بیچ" کے علاقہ میں بیٹھنے کے اہل ہوتے ہیں۔ جب گیند کھیل میں نہ ہو اور گھڑی رکی ہوئی ہو تو کوچ اور اس کا نائب سکورر کی میز پر جا کر کھیل کے متعلق اعداد و شمار اور دوسری معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔

"ٹیم بیچ" کے علاقہ میں رہتے ہوئے صرف "کوچ" کو کھیل کے دوران کھڑے رہنے کی اجازت ہوتی ہے اس کے علاوہ وہ کھلاڑیوں سے زبانی رابطہ بھی رکھ سکتا ہے۔

کھیل سے پیشتر "سکور شیٹ" پر نائب کوچ کا نام درج ہو گا لازمی ہے لیکن اس پر اس کے دستخط ضروری نہیں۔ اگر "کوچ" کسی وجہ سے اپنے فرائض نبھانے سے قاصر ہو تو اس کا نائب یہ ذمہ داری سنبھال لے گا۔

اگر کسی معقول وجہ سے "کیپٹن" کو "پلے ایک کورٹ" سے باہر جانا مقصود ہو تو "کوچ" "ہیڈشٹل" کو اس کھلاڑی کے "نمبر" سے مطلع کرے گا جو "کیپٹن" کی غیر موجودگی میں اس کی جگہ لے گا۔

اگر "کوچ" نہ ہو یا وہ کسی وجہ سے اپنے فرائض ادا کرنے کے قابل نہ رہے اور "سکور شیٹ" پر نائب کوچ کا نام بھی درج نہ ہو تو "کیپٹن" یہ ذمہ داری خود نبھائے گا لیکن اگر کسی وجہ سے وہ "پلے ایک کورٹ" سے باہر چلا جائے تو بھی وہ یہ فرائض ادا کرنے کا مجاز ہے لیکن تا زیا رو یہی کی بنا پر اگر اسے کھیل بدر کر دیا جائے یا چوٹ لگنے کی وجہ سے وہ اس قابل نہ رہے تو اس کا متبادل "کیپٹن" "کوچ" کے فرائض انجام دے گا۔

ایسی صورت میں جہاں "فری تھرو" لگانے والے کھلاڑی کا تعین ضابطوں کے تحت کیا نہ جاسکتا ہو تو اس صورت میں "کوچ" "فری تھرو" لگانے والا کھلاڑی نامزد کرے گا۔

جلد نمبر 4 کھیلنے کے ضابطے (Playing Regulations):

کھیل کا دورانیہ، کھیل کے اختتام پر سکور میں برابری اور اضافی وقت:

(Playing time, tied score and extra periods):

کھیل کا دورانیہ: دس، دس منٹ کے چار دورانیے (4 x 10 منٹ)
کھیل کے ہر 10 منٹ کے دورانیے کے بعد دو منٹ کا وقفہ دیا جائے گا جبکہ نصف وقت (20 منٹ) گزرنے کے بعد بھی وقت 15 منٹ کا ہوگا۔

کھیل کے اختتام پر سکور میں برابری اور اضافی اوقات:

کھیل کے چوتھے حصے کے اختتام پر اگر "سکور" برابر ہو تو بیچ میں برابری کے نتائج کے حصول کے لیے کھیل کو اضافی پانچ، پانچ منٹوں کے لیے جاری رکھا جائے گا حتیٰ کہ برابری ختم ہو جائے۔

کھیل کے اختتام کے اشارے سے پہلے اگر کسی ٹیم سے کوئی ایسا "معاذ" سرزد ہو جائے جس کی سزا "فری تھروز" ہوں تو ان کو لگوانے کے لئے کھیل کے وقت میں مزید اضافہ کیا جائے گا۔

اگر ان "فری تھروز" کے لگائے جانے کے دوران کوئی اور ایسا "معاذ" سرزد ہو جائے جس کی سزا بھی "فری تھروز" ہوں تو ان کو بھی اگلے پانچ منٹ کے اضافی کھیل کے شروع ہونے سے پہلے لگوا دیا جائے گا۔

اضافی اوقات کے کھیل کا آغاز و اختتام (Beginning and end of a period or the game):

پہلے اضافی وقت کا آغاز اس وقت ہوتا ہے جب وسطی دائرہ میں "ہمپ بال" میں حصہ لینے والے کھلاڑیوں میں سے کوئی ایک یا دونوں کھلاڑی گیند کو باضابطہ طور پر کھیل لیں۔ دوسرے تمام اضافی اوقات کا آغاز اس وقت ہوگا جب "پلے اینگ کورٹ" کی حدود کے باہر سے "تھرو ان" کی ہوئی گیند "کورٹ" میں کھڑے کسی کھلاڑی کو پھنسلے۔ اس وقت تک کسی بھی اضافی وقت کا کھیل شروع نہیں کیا جاسکتا جب تک کہ دونوں ٹیموں کے پانچ پانچ کھلاڑی کھیلنے کے لئے "پلے اینگ کورٹ" میں موجود نہ ہوں۔ ہر اضافی وقت کے آغاز سے دو عشرہ دونوں ٹیمیں اپنی اپنی باسکٹ تبدیل نہیں کریں گی یعنی جس سمت میں چوتھے حصے میں کھیل رہی تھیں اسی سمت میں کھیلتی جائیں گی۔

کھیل میں گیند کی حیثیت (Status of the ball):

گیند کا کھیل میں تصور ہونا یا اس کا کھیل میں تصور نہ ہونا۔

گیند کا "لائو" ہونا یا کھیل میں تصور ہونا (The Ball becomes live):

گیند اس وقت کھیل میں تصور ہوتی ہے جب:

"ہمپ بال" میں حصہ لینے والے کھلاڑیوں میں سے کوئی ایک یا دونوں کھلاڑی گیند کو باضابطہ طور پر پھنسلیں۔

"فری تھرو" کرنے کے لئے گیند "فری تھرو" لگانے والے کھلاڑی کے قبضے میں آجائے۔

"تھرو ان" کرنے کیلئے گیند کو درہ کھلاڑی کے قبضہ میں آجائے۔

گیند کا کھیل میں تصور نہ ہونا (The Ball becomes dead):

(الف) گیند اس لمحہ سے کھیل میں تصور نہیں ہوتی ہے جب:

i- "فیلڈ گول" یا "فری تھرو" ہو جائے۔

ii- کوئی بھی "آفیشل" سیٹی بجا دے۔

iii- "فری تھرو" کا گیند "باسکٹ" میں جانے کا امکان نہ ہو جب کہ ابھی ایک مزید "فری تھرو" بھی باقی ہو۔

iv- ایک مزید "پینلٹی" یعنی "فری تھرو" یا "تھرو ان" کی باقی باقی ہو۔

v- "ٹیم کلاک" جاری کھیل کے کسی ایک چوتھائی دورانیہ نصف یا پورے کھیل کے اختتام کا "سگنل" بجا دے یا چوتھیں سیکنڈ گزرنے کا اشارہ ہو جائے۔

(ب) "گول" کرنے کی خاطر پیچھے ہوئے گیند کو جو ابھی ہوا میں ہے دونوں ٹیموں کے کھلاڑیوں میں سے کوئی کھلاڑی اس وقت کے بعد پھنسل دے جب:

i- کوئی "آفیشل" سیٹی بجا دے۔

ii- "ٹیم کلاک" کھیل کے کسی ایک چوتھائی دورانیہ کے اختتام کا "سگنل" بجا دے۔

iii- چوتھیں "سیکنڈ" کا آلہ اشارہ دے دے۔

مندرجہ ذیل صورتوں میں گیند کھیل میں ہی تصور ہوتا ہے اور گول ہو جانے کی صورت میں اسے مان لیا جاتا ہے۔

(The ball does not become dead and the goal counts if made when):

”گول“ کرنے کی خاطر پھینکا ہوا گیند کو جو ابھی ہوا میں ہوا اور:

- i- کوئی ”آفیشل“ سیٹی بجا دے۔
 - ii- ”ٹیم کلاک“ کھیل کسی ایک چوتھائی دورانیہ کے اختتام کا ”سگنل“ بجا دے۔
 - iii- کسی ٹیم کے قبضہ میں گیند جو ٹیم سیکنڈ سے زیادہ رہنے کا اشارہ ہو جائے۔
- ”فری تھرو“ کرنے کی خاطر پھینکا ہوا گیند اگر ابھی تک ہوا میں ہو اور اس وقت کوئی ”آفیشل“ اس لئے سیٹی بجا دے کہ ”فری تھرو“ کرنے والے کھلاڑی کے علاوہ کسی دوسرے کھلاڑی سے کوئی بے ضابطگی سرزد ہو گئی ہے۔
- اگر کوئی کھلاڑی مخالف پر اس وقت فاول کرتا ہے جب گیند اس کے قبضے میں ہو اور وہ فیلڈ گول کرنے کے ایسے ٹکا تار محل میں ہو جس کی بدولت وہ گول کرنے کی اس کوشش کو مکمل کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے جو اس نے فاول ہونے سے پہلے شروع کی تھی۔

کھلاڑی اور آفیشل کا ”پلے ایک کورٹ“ میں موجودگی کا تعین کرنا (Location of a player and an official):

کھلاڑی کی ”پلے ایک کورٹ“ میں پوزیشن اس وقت واضح ہوتی ہے جب کہ وہ فرش کو چھو رہا ہو یا زمین پر کھڑا ہو اور اگر کھلاڑی ہوا میں کودا ہوا ہے تو کوونے سے قبل وہ فرش پر کہاں کھڑا تھا۔ یہ اصول اس کو ”پلے ایک کورٹ“ کی حد بندی لکیروں، وسطی لکیر، تین پوائنٹ والی لکیر، ”فری تھرو لائن“، اور وہ لکیریں جو محدود علاقہ کا تعین بھی کرتی ہیں کو مد نظر رکھا جاتا ہے اور جب گیند کسی ”آفیشل“ کو لگ رہی ہو جاتا ہے تو یہی سمجھا جاتا ہے کہ گیند نے فرش کو اسی جگہ پر چھوا ہے جہاں اس وقت ”آفیشل“ کھڑا تھا۔

جھپ بال اور گیند کا یکے بعد دیگرے قبضہ (Jump ball and alternating possession):

جھپ بال (Jump ball):

کھیل کے پہلے ایک چوتھائی دورانیہ کو شروع کرنے کے لئے ”آفیشل“ وسطی دائرہ میں دو مخالف کھلاڑیوں کے درمیان گیند کو ہوا میں اچھالتا ہے۔

ہیلڈ بال (Held ball):

ہیلڈ بال اس وقت دیا جاتا ہے جب ایک یا زیادہ مخالفین اپنے ایک یا دونوں ہاتھوں سے گیند کو اس طرح مضبوطی سے پکڑ لیں کہ ان میں سے کوئی بھی کھلاڑی بغیر تھرو یا میز کھیل کے، اس پر قبضہ حاصل کر نہیں سکتا۔

جھپ بال کا طریقہ کار (Procedure):

- i- دونوں کھلاڑیوں کے پاؤں وسطی دائرے کے اس نصف میں ہونے چاہیں جو ان کی ”باسکٹ“ کے نزدیک تر ہے اس کے علاوہ ان کا ایک پاؤں دوسرے کی نسبت وسطی لکیر کے زیادہ نزدیک ہونا چاہیے۔
- ii- ایک ٹیم کے دو کھلاڑی وسطی دائرہ کے گرد ایک دوسرے کے ساتھ ساتھ کھڑے نہیں ہو سکتے بلکہ مخالف ٹیم کا کھلاڑی ان کے درمیان کھڑا ہونے کا حق رکھتا ہے (دونوں ٹیموں کے کھلاڑی دائرہ کے گرد یکے بعد دیگرے کھڑے ہوں گے)۔

- iii - "فریٹشل" گیند کو اوپر عموماً اتنی بلندی پر پھینکے گا کہ یہ دونوں کھلاڑیوں کی رسائی سے باہر ہو اور اسے اس طرح پھینکا جائے کہ اگر دونوں کھلاڑیوں میں سے کوئی بھی اسے نہ چھو نہ پائے تو یہ ان کے درمیان گر جائے۔
- iv - باضابطہ "جپ بال" کے لئے ضروری ہے کہ جب گیند آخری بلندی پر پہنچ جائے کہ "جپ بال" میں شامل دونوں یا ان میں سے کوئی ایک کھلاڑی گیند کو ہاتھ سے کھیلے۔
- v - جب تک گیند کو ہاتھ سے کھینا نہیں جاتا "جپ بال" میں شامل کوئی بھی کھلاڑی دائرے سے باہر نہیں آ سکتا۔
- vi - "جپ بال" میں شامل دونوں کھلاڑی گیند کو نہ تو پکڑیں گے اور نہ ہی اسے دودفعہ سے زیادہ مرتبہ ہاتھ سے مار سکتے ہیں اس کے بعد وہ اسے اس وقت تک کھیل نہیں سکتے جب تک کہ دوسرے آٹھ کھلاڑیوں میں سے کسی ایک نے گیند کو ہاتھ نہ لگایا ہو۔
- vii - اگر "جپ بال" میں شامل دونوں ہی کھلاڑی گیند کو نہ چھو نہ پائیں تو "جپ بال" دوبارہ کرایا جائے گا۔
- viii - "جپ بال" میں حصہ لیتے وقت جب تک کہ کسی کھلاڑی کا ہاتھ گیند کو لگ نہیں جاتا باقی تمام کھلاڑی دائرے سے باہر رہیں گے اور ہوا میں بھی ان کے جسموں کا کوئی حصہ دائرے کے اندر داخل ہو نہیں سکتا۔ ("سلنڈر لائن" Cylinder Line)۔
- شرح نمبر i, iv, v, vi, viii کی بے ضابطگی وائیلڈیشن کے زمرے میں آتی ہے اور سزا کے طور پر بے ضابطگی کرنے والی ٹیم کے مخالفین کو "فریڈ ان" کے لئے گیند "پلے ایک کورٹ" کی حدود کے باہر سے دے دیا جائے گا۔

جپ بال کے اوقات درموائے (Jump ball situations):

جپ بال کے مواقع مندرجہ ذیل صورتوں میں پیدا ہوتے ہیں جب:

- i - ہیلڈ بال دیا جائے۔
- ii - گیند "پلے ایک کورٹ" سے باہر چلا جائے اور "ایڈیشنل" کوشبہ ہو یا وہ اس بات پر متفق نہ ہوں کہ آخری دفعہ گیند کو کس کھلاڑی نے چھوا تھا۔
- iii - صرف ایک ہی "فریڈ ان" یا پھر آخری "فریڈ ان" کے لگائے جانے کے دوران دونوں ٹیموں سے بے ضابطگی ہو جائے۔
- iv - معمول کے کھیل کے دوران گیند "ہاسٹ" اور "بیک بورڈ" کے درمیان پھنس جائے (ماسوائے "فریڈ ان" کے لگائے جانے کے دوران)۔
- v - گیند اس وقت کھیل میں نہ رہے جب کہ وہ کسی بھی "ٹیم" کے قبضے میں نہ تھا یا ان میں سے کوئی بھی ٹیم اس کی حق دار نہیں۔
- vi - دونوں ٹیموں سے ایک ہی وقت میں ایسے فاول سرزد ہو جائیں جن کی سزا "پینلٹی" ایک ہی ٹیم ہی ہوں کیونکہ وہ ایک دوسرے کو قطع کر رہی ہیں۔ اس کے علاوہ دونوں ہی ٹیموں کے کسی بھی دوسرے "فاول" کی کوئی سزا باقی نہ رہتی ہو اور نہ ہی ان "فاولز" کے سرزد ہونے سے پہلے کسی "ٹیم" کا گیند پر قبضہ ہو۔
- vii - کھیل کے پہلے ایک چوتھائی دورانیہ کے علاوہ باقی تمام حصوں کو انہی سے شروع کیا جاتا ہے۔

گیند پر یکے بعد دیگرے قبضہ (Alternating Possession)

”ہمپ بال“ کی بجائے ”تھرو ان“ کے ذریعے کھیل شروع کرنے کے لیے گیند کا قبضہ باری باری حاصل کرنے کا طریقہ کار:

i- تمام ”ہمپ بال“ صورتوں (Jump ball situations) میں دونوں ٹیمیں اپنی اپنی باری پر دس جگہ کے نزدیک جہاں ”ہمپ بال“ کی صورت پیدا ہوگی تو ”پلے اینگ کورٹ“ کی حدود کے باہر سے گیند حاصل کر کے ”ہمپ بال“ کی بجائے ”تھرو ان“ کے ذریعے کھیل شروع کریں گی۔

ii- دو ”ٹیم“ جو کھیل کے پہلے ایک چوتھائی دورانیہ میں (جسے ”ہمپ بال“ کے ذریعے شروع کیا جاتا ہے) گیند کا ”کنٹرول“ حاصل کرنے میں کامیاب نہ ہو سکے۔

iii- کھیل کے کسی بھی ایک چوتھائی دورانیہ کے اختتام پر جس ٹیم کی ”تھرو ان“ کرنے کی باری ہوگی وہ اگلے ایک چوتھائی دورانیہ کو ”تھرو ان“ کے ذریعے سکور کی میز کی مخالف سمت میں بڑھائی ہوئی درمیانی لکیر سے شروع کرے گی۔

iv- کھیل کو ”تھرو ان“ کے ذریعے شروع کرنے کے لیے گیند کا باری باری قبضہ اس وقت شروع ہوتا ہے جب گیند ”تھرو ان“ کرنے والے کھلاڑی کے ہاتھ میں تھما دیا جاتا ہے اور یہ اس وقت اختتام پزیر ہوتا ہے جب گیند باقاعدہ طور پر ”پلے اینگ کورٹ“ میں کسی کھلاڑی کو ٹھو لیتا ہے یا ”تھرو ان“ کرنے والی ٹیم کسی وائیلیشن کی مرتکب ہو جاتی ہے یا گیند باسکٹ اور بیک بورڈ کے درمیان پھنس جائے۔

v- جس ٹیم کی ”تھرو ان“ کے ذریعے کھیل شروع کرنے کی باری ہوگی اسے ایک ایسے تیر سے واضح کیا جائے گا جس کا منہ اس کے مخالف کی باسکٹ کی طرف ہوگا اور جو ٹیم ”تھرو ان“ کیا جائے گا تو فوراً ہی تیر کا رخ مخالف سمت میں کر دیا جائے گا۔

vi- اگر ”تھرو ان“ کرنے والی ٹیم سے کوئی وائیلیشن ”سرزد ہو جائے تو وہ اپنی باری کے ”تھرو ان“ سے کھیل شروع کرنے کا اپنا حق کھودے گی اور اسی دم اشارہ کرنے والے تیر کا رخ تبدیل کر دیا جاتا ہے جس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ جب بھی ”ہمپ بال“ کی صورت پیدا ہوگی تو اس ٹیم کی مخالف ٹیم ”تھرو ان“ کے ذریعے کھیل شروع کرے گی اور پھر کھیل معمول کے ”تھرو ان“ سے شروع کر دیا جاتا ہے جیسا کہ ہر وائیلیشن کی صورت میں ہوتا ہے۔

vii- کسی ٹیم سے فاول کا سرزد ہونا:

الف) اگر فاول پہلے ایک چوتھائی حصے کے شروع ہونے سے پہلے سرزد ہو جائے۔

ب) اگر فاول ”تھرو ان“ کرنے کے دوران سرزد ہو جائے۔

مندرجہ بالا صورتوں میں ”تھرو ان“ کرنے والی ٹیم کی یکے بعد دیگرے باری لینے کی ترتیب پر کسی قسم کا کوئی فرق نہیں پڑے گا۔ کھیل کے ابتدائی ایک چوتھائی حصے کے علاوہ جب بھی کسی دوسرے دورانیہ کو شروع کرنے کے لیے گیند ”تھرو ان“ کرنے والے کھلاڑی کے حوالے کر دیا جاتا ہے تو پھر ”پلے اینگ کورٹ“ میں کھڑے ہوئے کسی کھلاڑی کے گیند کو ٹھونے سے پیشتر اگر کوئی فاول سرزد ہو جائے تو اس صورت میں یہی سمجھا جائے گا کہ یہ فاول کھیل کے اسی ایک چوتھائی دورانیہ میں ہوا ہے اور اس کی سزا بھی معمول کے قواعد کے مطابق دی جائے گی۔

گیند سے کیسے کھیلتے ہیں (How the ball is played):

باسکٹ بال میں گیند کو ہاتھوں سے کھیلتے ہیں۔ اسے مرد و خواتین کے مطابق کسی بھی سمت میں "پاس" یا پھینکا، مارا، لڑھکا یا یا پھینچے ہوئے لے جایا جاسکتا ہے۔

گیند کو پکڑ کر دوڑنا یا ویدہ دانستہ ٹانگ کے کسی حصے سے اسے ٹک کرنا یا روکنا یا بند مٹھی سے مارنا بے ضابطگی یا "وائیولیشن" (Violation) کے زمرہ میں آتی ہے، تاہم اگر اتفاقاً گیند پاؤں یا ٹانگ کے کسی حصے سے لگ جائے تو یہ "وائیولیشن" نہیں ہے۔ پاس کردہ یا "بیک ہورڈ" کو لگ کر اچکے ہوئے گیند کو "باسکٹ" کے نیچے اندر سے ہاتھ لگانا بھی "وائیولیشن" ہے۔

گیند کا کنٹرول (Control of the Ball):

ٹیم کا گیند پر قبضہ اس وقت شروع ہوتا ہے جب کسی ٹیم کا کوئی بھی کھلاڑی "لائو بال" (Live Ball) کو پکڑ لے یا اس کے ساتھ ڈریبل کرے یا "لائو بال" اس کی تحویل میں ہو، تا کہ وہ اس سے جس طرح چاہے کھیل سکے۔

گیند پر ٹیم کا قبضہ (Team control continues):

ٹیم کا گیند پر قبضہ اس وقت تک جاری رہتا ہے جب تک کہ:

i- کسی ٹیم کا کوئی بھی کھلاڑی "لائو بال" کو کنٹرول کرتا ہے۔

ii- کسی ٹیم کے کھلاڑی گیند کو آہنی میں دھپتے اور لپکتے رہتے ہیں۔

گیند پر ٹیم کے قبضے کا اختتام (Team control ends):

ٹیم کا گیند پر قبضہ اس وقت اختتام پذیر ہو جاتا ہے جب:

i- گیند کا قبضہ کسی مخالف کھلاڑی کو منتقل ہو جائے۔

ii-

گیند "ڈیڈ" (Dead) ہو جائے۔

iii- "فیلڈ گول" (Field Goal) یا "فری تھرو" (Free throw) کرنے کی خاطر گیند اس کھلاڑی کے ہاتھوں سے نکل جائے۔

کھلاڑی کا گول کرنے کے عمل میں ہونا (Player in the act of shooting):

"شات" (Shot): یہ کھلاڑی کے ہاتھ میں پکڑے ہوئے گیند کو "فیلڈ گول" یا "فری تھرو" کرنے کے لیے مخالف کی

باسکٹ کی جانب ہوا میں اچھال / پھینک دینے کی کوشش ہوتی ہے۔

"ٹپ" (Tap): اس میں کھلاڑی گیند کو ہاتھ سے ہلکا سا مار کر "فیلڈ گول" کرنے کے لیے مخالف کی باسکٹ میں ڈالنے کی

کوشش کرتا ہے۔

"ڈنک" (Dunk): مخالف کی باسکٹ میں ایک یا دونوں ہاتھوں سے زوردار طریقے سے گول کرنے کے لیے گیند کو ڈالنے

کی کوشش کرتا ہے۔

"ٹپ" اور "ڈنک" کو بھی "فیلڈ گول" کرنے کی کوشش سمجھا جاتا ہے۔

گول کرنے کے عمل (The act of shooting):

گول کرنے کا عمل اس وقت شروع ہوتا ہے جب کھلاڑی اپنی ایسی لگاتار حرکت شروع کرتا ہے جو عام طور پر گیند کو ہاتھ سے چھوڑنے سے پہلے کی جاتی ہے اور گول کرنے کی اپنی کوشش کی تکمیل گیند کو پھینک کر (Shot)، ہاتھ سے ہکا سمار کر (Tapping) یا گیند کو ہاتھوں میں پکڑ کر زوردار طریقہ سے گول کرنے کے لئے گیند کو مخالف کی باسکٹ میں ڈالنے کی کوشش کرتا (Dunk) اور اس عمل کا اختتام اس وقت ہوتا ہے کہ جب کھلاڑی کے ہاتھوں سے گیند نکل جائے اور (اگر وہ ہوا میں کودا ہوا ہے) دونوں پاؤں زمین کو دو بارہ لگ جائیں، بعض دفعہ جب کھلاڑی گیند کو مخالف کی باسکٹ میں ڈالنے کی کوشش کر رہا ہوتا ہے، اس وقت مخالف کھلاڑی اس کے بازو پکڑ لیتا ہے تو اس صورت میں یہی سمجھا جائے گا کہ مذکورہ کھلاڑی نے گول کرنے کی کوشش کی ہے اور ان حالات میں گیند کا کھلاڑی کے ہاتھ میں سے نکل جانا ضروری بھی نہیں۔ گول کرنے کی کوشش کے دوران اور باقاعدہ قدم لینے کی تعداد میں ہا ہی کوئی تعلق نہیں۔

گول کرنے کی کوشش کے دوران لگاتار حرکت:

(A continuous movement in the act of shooting)

عام طور پر یہ لگاتار حرکت اس وقت شروع ہوتی ہے جب گیند کھلاڑی کے ہاتھ پر وقتی طور پر رک جائے اور گول کرنے کی اوپر کی جانب کو حرکت شروع ہو جائے۔

"فیلڈ گول" کرنے کی اس طرح کی کوشش میں مذکورہ کھلاڑی کے بازوؤں اور جسم کی حرکات بھی شامل ہوتی ہیں اور یہ اس وقت اختتام پذیر ہوتی ہے جب گیند کھلاڑی کے ہاتھ سے نکل جائے یا گول کرنے کی بالکل نئی کوشش شروع کی جائے۔

(Goal when made and its value) سکور کردہ گول کی قدر

گول (Goal)

جب لائیو بال اوپر کی جانب سے باسکٹ میں داخل ہو کر وقتی طور پر اس میں رک جائے یا اس میں سے گزر جائے تو گول دیا جاتا ہے۔

اگر گیند کا کچھ حصہ "باسکٹ" کی اوپر کی سطح سے نیچے رنگ میں داخل ہو جائے تو اسے بھی "گول" مان لیا جاتا ہے۔

جب کوئی ٹیم مخالف کی "باسکٹ" میں گیند ڈال دے تو اس کے مندرجہ ذیل طریقہ سے "پوائنٹس" شمار کیے جائیں گے:

- i- "فری تھرو" سے کیے گئے "گول" کے لئے ایک "پوائنٹ"۔
- ii- تین "پوائنٹس" والے "فیلڈ گول" کے علاقہ کی حد بندی لکیر کے اوپر یا اندر سے کیے گئے باضابطہ گول کے لیے دو پوائنٹس ہوں گے اس میں محدود علاقہ بھی شامل ہے۔
- iii- تین "پوائنٹس" والے "فیلڈ گول" کے علاقہ کی حد بندی لکیر کے باہر سے کیے گئے کسی بھی باضابطہ گول کے لیے تین پوائنٹس ہوں گے۔

iv- آخری یا صرف ایک ہی "فری تھرو" لگاتے وقت اگر گیند "ریب" کو لگنے کے بعد اور "باسکٹ" میں جانے سے پہلے اگر کوئی

حملہ آور یا دفاعی کھلاڑی اسے باضابطہ طور پر پھیلے تو اسے دو "پوائنٹس" والا "گول" تسلیم کر لیا جائے گا۔

اگر کوئی کھلاڑی حادثاتی طور پر اپنی ہی "باسکٹ" میں "گول" کر دے تو مذکورہ "گول" کے "پوائنٹس" مخالف "ٹیم کیپٹن" کے

سکور میں یکے جانیں گے۔

لیکن اگر کوئی کھلاڑی جان بوجھ کر اپنی ہی "باسکٹ" میں "گول" کر دے تو اسے "گول" مانا نہیں جائے گا بلکہ یہ ایک "واکیلیٹھن" تصور ہوگی۔

اگر کوئی کھلاڑی اپنی ہی "باسکٹ" میں نیچے سے گیند ڈال دے تو اسے بھی "واکیلیٹھن" مکر دانا جائے گا۔

"تھرو ان" (Throw-In):

"تھرو ان" اس وقت عمل پذیر ہوتا ہے جب حدود سے باہر کھڑا ہوا کھلاڑی گیند کو چھینک کر "پلے اینگ کورٹ" میں داخل کرتا ہے۔

"تھرو ان" کرنے کا طریقہ کار: (Procedure)

"آفیشل" کے لیے ضروری ہے کہ وہ "تھرو ان" کرنے والے کھلاڑی کو ہاتھ میں یا کسی اور طریقہ سے گیند دے۔ مذکورہ کھلاڑی "پاس" کے ذریعے یا پتے دے کر "تھرو ان" کر سکتا ہے۔ ماسوائے کہ اگر "آفیشل" "تھرو ان" کرنے والے کھلاڑی سے 4 میٹر سے زیادہ دور نہ کھڑا ہوا ہو یا "تھرو ان" کرنے سے پہلے مذکورہ کھلاڑی "آفیشل" کے اشارہ کردہ جگہ پر کھڑا نہ ہو۔

کھلاڑی "آفیشل" کی اشارہ کردہ جگہ کے نزدیک سے جہاں پر "واکیلیٹھن" سرزد ہوئی ہو یا گیند کی وہ جگہ جس وقت کھیل کو وقتی طور پر روکا گیا ہو "تھرو ان" کرنے والا کھلاڑی "پلے اینگ کورٹ" کی حدود سے باہر ان جگہوں کے نزدیک کھڑا ہو کر "تھرو ان" کے ذریعے کھیل کا اجرا کرے گا، لیکن وہ اختیاری کھیر پر غمی قحتوں "بیک بورڈ" کے مین چیچے سے "تھرو ان" نہیں کر سکتا۔

مندرجہ ذیل تمام صورتوں میں کھیل کا اجرا بذمہ ہوئی وسطی کھیر کی اس طرف سے "تھرو ان" کے ذریعے کیا جاتا ہے جو سکور کی میز کی مخالف سمت میں ہوتی ہے:

- i- پہلے ایک چوتھائی دورانیہ کے سوا باقی تمام ایک چوتھائی دورانیوں کا آغاز اسی جگہ سے "تھرو ان" کے ذریعے کیا جاتا ہے۔
- ii- "ٹیکنیکل فاول"؛ "ان سپورٹس مین لائیک فاول" یا "ڈسکوالیفیکیشن فاول" کی بنا پر دی گئی "فری تھرو" کے بعد چاہے وہ کامیاب ہو یا ناکام، پھر بھی کھیل کا اجرا اسی جگہ سے کیا جائے گا۔
- iii- چوتھے ایک چوتھائی دورانیہ کے آخری دو منٹوں میں اور کھیل کے اختتام پر بیچ میں برابری کے نتائج کے حصول کے لیے کھیلے جانے والے ہر اضافی پانچ منٹوں کے کھیل کے آخری دو منٹوں کے دوران اگر کوئی ایسی "ٹیم" "ٹائم آؤٹ" لے لے جس نے کھیل کا اجزا "تھرو ان" کے ذریعے اپنے "بیک کورٹ" میں سے کرنا ہو تو وہ "ٹیم" بھی اس کی بجائے "تھرو ان" بذمہ ہوئی وسطی کھیر سے ہی کرے گی۔

"تھرو ان" کرنے والا کھلاڑی اگر بذمہ ہوئی وسطی کھیر کے دونوں جانب اپنا ایک ایک پاؤں رکھ لے تو وہ "پلے اینگ کورٹ" پر اپنے ساتھی کو کسی بھی جگہ گیند دینے کا مجاز ہے۔

گیند پر قابض ٹیم سے اگر کوئی "فاول" سرزد ہو جائے یا کوئی بھی "ٹیم" "واکیلیٹھن" کی مرتکب پائی جائے تو کھیل شروع کرنے کے لیے مخالف "ٹیم" کا کوئی بھی کھلاڑی اس جگہ کے نزدیک سے مگر "پلے اینگ کورٹ" کی حدود سے باہر کھڑا ہو کر "تھرو ان" کر سکتا ہے۔

جب بھی کوئی ایسا "فیلڈ گول" یا "فری تھرو" ہو جائے جو باضابطہ ہو تو اس صورت میں کھیل شروع کرنے کے لیے "تھرو ان" فرضی طور پر بذمہ ہوئی "فری تھرو لائن" کے برابر سے کیا جائے گا۔

جب کوئی باضابطہ "ٹیلڈ گول"، "آغری"، "فری تھرو" یا صرف ایک ہی "فری تھرو" پر سکور ہو جائے تو:

i- سکور کرنے والی ٹیم کی مخالف ٹیم کا کوئی بھی کھلاڑی اختتامی کلیئر پر کسی بھی جگہ سے "تھرو ان" کے ذریعے کھیل شروع کر لے گا۔ اس شق کا اطلاق "نامم آؤٹ" ختم ہونے کے بعد اس وقت بھی ہوتا ہے جب آفیشل گیند "تھرو ان" کرنے والے کھلاڑی کے حوالے کر دیتا ہے یا "ٹیلڈ گول"، "آغری"، "فری تھرو" یا صرف ایک ہی "فری تھرو" باضابطہ "سکور" ہونے کے بعد کھیل میں وقتی طور پر تھقل پیدا ہو جائے۔

ii- "تھرو ان" کرنے والا کھلاڑی گیند پھینکنے سے قبل پہلو یا پیچھے کی جانب حرکت کر سکتا ہے لیکن اسے پانچ سینکڑے کے اندر اندر گیند ہاتھ سے پھینک دینا چاہیے اس وقت کا شمار اس وقت سے ہوتا ہے جب "آفیشل" گیند "پلے اینگ کورٹ" کی حدود سے باہر کھڑے "تھرو ان" کرنے والے کھلاڑی کے حوالے کر دیتا ہے۔

جس وقت "نامم آؤٹ" دیا جائے گا "تھرو ان" کرنے والا کھلاڑی مندرجہ ذیل کرنے کا مجاز نہیں:

- i- گیند کو پھینکنے سے قبل پانچ سینکڑے سے زائد وقت لینا۔
- ii- گیند کو ہاتھ میں پکڑ کر "پلے اینگ کورٹ" میں قدم رکھ دینا۔
- iii- گیند کو "پلے اینگ کورٹ" کی حدود سے باہر فرش پر گیند دینا یعنی "پلے اینگ کورٹ" کی حدود کے باہر پیادے کر "تھرو ان" کرنا۔
- iv- "تھرو ان" کرنے کے بعد گیند کو کسی دوسرے کھلاڑی کے چھونے سے پیشتر خود ہی چھو لینا۔
- v- "تھرو ان" کے ذریعے گول کر دینا۔

vi- "آفیشل" کی اشارہ کردہ جگہ کے نزدیک سے جہاں "تھرو ان" کرنا مقصود ہو گیند پھینکنے سے قبل یا پھینکنے وقت مذکورہ کھلاڑی کا اپنے پہلو کے ایک یا دونوں جانب ایک میٹر سے زیادہ حرکت کرنا تاہم وہ مختص کردہ جگہ سے پیچھے کی جانب جتنا چاہے حرکت کر سکتا ہے۔

"تھرو ان" کے دوران دوسرے تمام کھلاڑی مندرجہ ذیل کرنے کے مجاز نہیں:

- i- گیند "تھرو ان" کرنے والے کھلاڑی کے ہاتھ سے نکلنے سے پیشتر اپنے جسموں کے کسی بھی حصے کو "پلے اینگ کورٹ" کی حدود کی حد بندی کرنے والی کلیروں کے اوپر لے جانا۔
- ii- "تھرو ان" کرنے والے کھلاڑی کے ایک میٹر سے زیادہ نزدیک چلے جانا۔

سزا (Penalty):

مذکورہ بالا ضابطوں کی خلاف ورزی پر مخالف ٹیم کو اسی جگہ سے نزدیک سے "تھرو ان" کے ذریعے کھیل شروع کرنے کا حق دیا جاتا ہے۔

نامم آؤٹ (Time-out):

یہ جاری کھیل میں ایسا تھقل ہے جو "کوچ" یا اس کے نائب کے باقاعدہ فرمائش کرنے پر دیا جاتا ہے اور اس کا دورانیہ ایک منٹ ہوتا ہے اور اسے "نامم آؤٹ" کے خصوصی اوقات کے دوران مندرجہ ذیل ضابطوں کے تحت دیا جاتا ہے۔

”ٹائم آؤٹ“ لینے کے لئے خصوصی مواقع (Time-out opportunities)

”ٹائم آؤٹ“ لینے کیلئے خصوصی اوقات کا آغاز مندرجہ ذیل موقعوں سے ہوتا ہے:

- i- جب گیند ”ڈیڈ“ ہو جائے اور گھڑی روک دی جائے اور ”آفیشل“ کا ”سکورر“ کی میز سے رابطہ منقطع ہو جائے۔
 - ii- باضابطہ کامیاب آخری ”فری تھرو“ یا صرف ایک ہی ”فری تھرو“ کے لگ جانے کے بعد جب گیند ”ڈیڈ“ ہو جائے۔
 - iii- باضابطہ کامیاب ”فیلڈ گول“ کی صورت میں مخالف ٹیم کو حق حاصل ہو جاتا ہے کہ وہ اس وقت ”ٹائم آؤٹ“ لے سکتی ہے۔
- ”ٹائم آؤٹ“ لینے کیلئے خصوصی موقع اس وقت اختتام پذیر ہوتا ہے جب گیند ”تھرو ان“ یا پہلی ”فری تھرو“ یا صرف ایک ہی ”فری تھرو“ کرنے والے کھلاڑی کے حوالے کر دیا جاتا ہے۔

ہر ٹیم پہلے نصف دورانہ کے دوران دو اور دوسرے نصف میں تین ”ٹائم آؤٹس“ لینے کا حق رکھتی ہے اور کھیل کے ہر اضافی حصہ میں ایک ”ٹائم آؤٹ“ لے سکتی ہے۔ کھیل کے پہلے نصف حصے میں نہ لے لیے ہوئے ”ٹائم آؤٹس“ دوسرے نصف حصے یا اضافی حصوں کے دوران لیے نہیں جاسکتے۔

”ٹائم آؤٹ“ اس ”ٹیم“ کے کھاتے میں کھٹایا جاتا ہے جس کے کوچ نے باقاعدہ پہلے فرمائش کی ہو یا کامیاب ”فیلڈ گول“ کی صورت میں مخالف ٹیم کو حق حاصل ہوتا ہے کہ وہ اس وقت ”ٹائم آؤٹ“ لے سکتی ہے۔

”ٹائم آؤٹ“ لینے کا طریقہ کار (Procedure)

”کوچ“ یا اس کے نائب کو حق حاصل ہے کہ وہ ”ٹائم آؤٹ“ کا مطالبہ کریں اسکے لیے ”کوچ“ بذات خود یا اس کا معاون ”سکورر“ کے پاس جا کر یا ہاتھ کے رسمی اشارے کے ذریعے ”ٹائم آؤٹ“ کا مطالبہ کر سکتا ہے۔ اگر کسی ”ٹیم“ نے ”ٹائم آؤٹ“ کے لیے مطالبہ کیا ہوا ہو تو وہ اسے ”سکورر“ کے ”کنٹل“ سے مشترکہ طور پر لے سکتی ہے۔

”ٹائم آؤٹ“ کا آغاز اس وقت سے ہو جاتا ہے جب ”آفیشل“ سینٹر بجانے کے ساتھ ساتھ ”ٹائم آؤٹ“ کا اشارہ بھی کرتا ہے اور یہ اس وقت اختتام پذیر ہوتا ہے جب ”آفیشل“ سینٹر بجانے کے علاوہ ٹیموں کو واپس ”پلے اینک کورٹ“ میں آنے کے لیے بلاتا ہے۔

جو ٹیم ”ٹائم آؤٹ“ دینے کے لئے مناسب موقعہ آئے گا تو ”سکورر“ اپنا ”کنٹل“ بجا کر ”آفیشل“ کو اس امر سے آگاہ کرے گا کہ ”ٹائم آؤٹ“ کے لیے فرمائش کی گئی ہے اور اگر ”ٹائم آؤٹ“ کے لئے فرمائش کرنے والی ٹیم کے خلاف کامیاب ”فیلڈ گول“ ہو جائے تو ”ٹائم کپٹر“ فوری طور پر گھڑی روک دے گا اور پھر اپنا ”کنٹل“ بجانے گا۔

”ٹائم آؤٹ“ کے دوران کھیل کے دوسرے اور چوتھے ایک چوتھائی دورانوں اور ہر اضافی حصے کے شروع ہونے سے پہلے کھلاڑی ”پلے اینک کورٹ“ سے باہر جاسکتے ہیں اور انہیں اپنی ”ٹیم“ کے ”بنچ“ پر بیٹھنے کی اجازت ہے لیکن وہ ”ٹیم بنچ“ کے علاوہ سے دور نہیں جاسکتے۔

اگر ”ٹائم آؤٹ“ کے لئے فرمائش اس وقت کی جائے جب کہ گیند ”فری تھرو“ لگانے والے ایسے کھلاڑی کے حوالے کر دیا گیا ہو جو پہلی یا صرف ایک ہی ”فری تھرو“ لگا رہا ہو تو اس صورت میں دونوں ٹیموں کو مندرجہ ذیل شرائط کے تحت ”ٹائم آؤٹ“ دیا جائے گا اگر:

- i- آخری ”فری تھرو“ یا صرف ایک ہی ”فری تھرو“ کامیاب ہو جائے۔
- ii- بڑھی ہوئی وسطی لکیر سے ”تھرو ان“ کیا جاتا ہو۔

iii- ”فری تھرو“ لگانے کے دوران اگر فاول ہو جائے تو اس صورت میں پہلے ”فری تھرو“ مکمل کی جائیں گی اور پھر ”ٹائم آؤٹ“ دیا جائے گا اور اس کے بعد نئے فاول کی سزا دی جائے گی۔

iv- آخری ”فری تھرو“ یا صرف ایک ہی ”فری تھرو“ کے لگائے جانے کے بعد گیند ابھی کھیل میں تصور نہ ہوا ہو اور فاول ہو جائے تو ایسی صورت میں نئے فاول کی سزا دینے سے پہلے ”ٹائم آؤٹ“ دیا جائے گا۔

v- آخری ”فری تھرو“ یا صرف ایک ہی ”فری تھرو“ کے لگائے جانے کے بعد گیند ابھی کھیل میں تصور نہ ہوا ہو اور ایکشن سرزد ہو جائے تو اس صورت میں ”ٹائم آؤٹ“ ”تھرو ان“ سے پہلے دیا جائے گا۔

کھیل کے آخری چوتھائی حصے یا اضافی حصے کے آخری دو منٹوں میں ہر باضابطہ ”فیلڈ گول“ ہونے پر گھڑی روکی جاتی ہے لیکن ”گول“ کرنے والی ”ٹیم“ کو اس وقت ”ٹائم آؤٹ“ لینے کا حق حاصل نہیں ہوتا ماسوائے اگر:

i- کوئی ”آفیشل“ کھیل کو قحطی طور روک دے۔ یا

ii- ایسی ”ٹیم“ جس کے خلاف ”گول“ ہوا ہے وہ ”ٹائم آؤٹ“ لے لے یا کھلاڑی تبدیل کر لے۔

کھلاڑی تبدیل کرنا (Substitution):

یہ کھیل میں ایسا تعطل (Interruption) ہے جس میں کوئی متبادل (Substitute) کھلاڑی (Player) بننے کے لیے باقاعدہ فرمائش کرے۔

کوئی بھی ”ٹیم“ اپنے کھلاڑی صرف تبدیلی کے خصوصی موقعوں / اوقات (Substitution Opportunities) پر ہی تبدیل کر سکتی ہے۔

کھلاڑی تبدیل کرنے کے خصوصی اوقات کا آغاز اس سے ہوتا ہے جب:

i- گیند ”ڈیڈ“ (Ball becomes dead) ہو جانے کی بنا پر ”ٹیم کلاک“ (Game clock) روک دی جائے اور ”آفیشل“ کا ”سکورز“ کی میز سے وقتی اشاروں کی مدد سے رابطہ ختم ہو جائے۔

ii- کامیاب آخری ”فری تھرو“ یا صرف ایک ہی ”فری تھرو“ کے لگائے جانے کے بعد گیند ”ڈیڈ“ ہو جائے۔

iii- کھیل کے آخری چوتھائی حصے یا اضافی حصے کے آخری دو منٹوں میں ہر باضابطہ ”فیلڈ گول“ ہونے پر گھڑی روکی جاتی ہے لیکن جس ”ٹیم“ کے خلاف ”گول“ ہوا ہے صرف وہی ”ٹیم“ اس وقت کھلاڑی تبدیل کرنے کا حق رکھتی ہے۔

کھلاڑی تبدیل کرنے کے خصوصی اوقات کا اختتام اس وقت ہو جاتا ہے جب گیند ”تھرو ان“ کرنے والے کھلاڑی یا آخری ”فری تھرو“ یا صرف ایک ہی ”فری تھرو“ کے لگائے والے کھلاڑی کے حوالے کر دیا جاتا ہے۔

جب کوئی متبادل کھلاڑی کھیل میں شامل ہو کر کھلاڑی بن جائے اور تبدیل ہونے والا کھلاڑی، متبادل بن جاتا ہے تو ان دونوں کھلاڑیوں میں سے کوئی بھی اس وقت تک تبدیل نہیں ہو سکتا تاؤ تک گیند ڈیڈ نہ ہو جائے۔ ماسوائے

i- ”پلے ایک کورٹ“ میں اگر کسی ٹیم کے پانچ سے کم کھلاڑی رہ جائیں۔

ii- ایسا کھلاڑی جو باضابطہ طور پر تبدیل ہونے کے بعد ”ٹیم بیچ“ کی مبینہ غلطی کے ازالہ کے صورت میں ”فری تھرو“ لگانے کا حق دار ہو۔

کھلاڑی تبدیل کرنے کا طریقہ کار (Procedure):

صرف متبادل کو حق حاصل ہے کہ کھلاڑی کی تبدیلی کے لیے درخواست کرے، وہ بذات خود (کوچ یا اس کا معاون) ایسا کرنے کے اہل نہیں۔ "سکورز" کے پاس جا کر خصوصی روایتی دفتی اشارے کی مدد سے اپنی خواہش کا اظہار کرے گا اور اس کے ساتھ ہی تبدیلی کے خواہش مند کھلاڑی کی مخصوص نشست (Substitution chair) پر بیٹھ جائے گا اور کھیل میں فوراً شامل ہونے کے لیے تیار رہے گا۔

کسی کی تبدیلی کے لیے کی گئی فرمائش کو "سکورز" کے کنسل سے مشترکہ طور پر بھی لیا جاسکتا ہے۔
جوئی کھلاڑی تبدیل کرنے کا خصوصی موقع آئے گا تو "سکورز" اپنا کنسل بجا کر "آفیشل" کو اس امر سے آگاہ کرے گا کہ کسی کھلاڑی کی تبدیلی کے لیے فرمائش کی گئی ہے۔

تبدیل ہونے کا خواہش مند کھلاڑی اس وقت تک "پے ایج ٹورٹ" کی حدود سے باہر رہے گا جب تک کہ "آفیشل" اسے داخل ہونے کے لیے اشارہ نہ کرے اور تبدیل شدہ کھلاڑی "سکورز" یا "آفیشل" کو بتائے بغیر سیدھا اپنے "نیم بیچ" پر جا کر بیٹھ سکتا ہے۔

کھلاڑی تبدیل کرنے کا عمل جتنی جلدی ممکن ہو مکمل ہو جانا چاہیے، ایسا کھلاڑی جس کو پانچویں "فاؤل" یا "ڈسکوالیفیکیشن" کی بنا پر تبدیل کیا جاتا ہے اس کی تبدیلی فوراً ہی مکمل کی جانی چاہیے (تقریباً 30 سیکنڈ کے اندر اندر) لیکن اگر ایسا نہ ہو اور آفیشل کی رائے میں یہ تاخیر بے وجہ ہے تو اس "ٹیم" کے خلاف "ٹائم آؤٹ" درج کیا جائے گا، لیکن اگر اس "ٹیم" کے پاس مزید "ٹائم آؤٹ" لینے کی سہولت نہیں تو اس "ٹیم" کے "کوچ" کے خلاف ایک "ٹیکنیکل فاؤل" درج کیا جائے گا۔

اگر "ٹائم آؤٹ" کے دوران یا کھیل کے ایک چوتھائی حصوں کے درمیانی وقفوں کے دوران کھلاڑی بدلنے کی درخواست کی جائے تو بھی اس کھلاڑی پر لازم ہے کہ کھیل میں شامل ہونے سے پہلے "سکورز" کو اطلاع کرے۔

مندرجہ ذیل صورتوں میں "فری تھرو" لگانے والے کھلاڑی کو تبدیل کرنا لازمی ہو جاتا ہے جب:

- i- وہ زخمی ہو جائے۔
 - ii- اس سے پانچواں "فاؤل" سرزد ہو جائے۔
 - iii- اسے "ڈسکوالیفیکیشن" کی بنا پر کھیل سے خارج کر دیا جائے۔
- اس کی جگہ کوئی ایسا متبادل "فری تھرو" لگانے کا جسے گھڑی کے دوبارہ بند ہونے سے پہلے تبدیل نہ کیا جاسکے۔
- اگر کوئی بھی ٹیم کھلاڑی تبدیل کرنے کی فرمائش اس وقت کرتی ہے جب گیند آخری "فری تھرو" یا صرف ایک "فری تھرو" لگانے والے کھلاڑی کے حوالے کر دیا جائے تو کھلاڑیوں کی تبدیلی مندرجہ ذیل شرائط کے تحت ہی کی جائے گی:
- i- اگر آخری "فری تھرو" کا سبب ہو جائے اور اس کے بعد "تھرو ان" بڑھی ہوئی وسطی لکڑی سے ہی کیا جانا ہو۔
 - ii- اگر "فری تھرو" لگائے جانے کے دوران "فاؤل" سرزد ہو جائے اس صورت میں پہلے "فاؤل" کی تمام "فری تھرو" لگائی جائیں گی۔ اس کے بعد کھلاڑیوں کی تبدیلی عمل میں لائی جائے گی اور پھر نئے ہونے والے "فاؤل" کی پینلٹی دی جائے گی۔
 - iii- اگر آخری "فری تھرو" یا صرف ایک ہی "فری تھرو" لگانے کے بعد اور پیشتر اس کے کہ گیند کھیل میں دوبارہ تصور ہو کسی بھی

کھلاڑی سے فائول سرزد ہو جائے تو اس صورت میں کھلاڑیوں کی تبدیلی پہلے عمل میں لائی جائے گی اور پھر نئے ہونے والے "فائول" کی "پینلٹی" دی جائے گی۔

۱۰۔ اگر آخری "فری تھرو" یا صرف ایک ہی "فری تھرو" لگانے کے بعد اور بیشتر اس کے کہ گیند کھیل میں دوبارہ تصور ہو کسی بھی کھلاڑی سے وائیلنٹین سرزد ہو جائے تو اس صورت میں کھلاڑیوں کی تبدیلی پہلے عمل میں لائی جائے گی اور پھر "تھرو ان" کیا جائے گا۔

یکے بعد دیگرے فائولز کی بنا پر اگر ایک ہی وقت پر لگا تار "فری تھرو" "سیت" لگانے مقصود ہوں تو ہر فائول کی سزا کو علیحدہ علیحدہ تصور کیا جائے گا۔

کھیل کے آخری چوتھائی حصے یا اضافی حصے کے آخری دو منٹوں میں ہر باضابطہ "فیلڈ گول" ہونے پر گھڑی روکی جاتی ہے لیکن "گول" کرنے والی "ٹیم" کو اس وقت کھلاڑی تبدیل کرنے کا حق حاصل نہیں ہوتا ماسوائے اگر:

۱۔ کوئی "آفیشل" کھیل کو قحطی طور روک دے۔ یا

۲۔ ایسی "ٹیم" جس کے خلاف "گول" ہوا ہے وہ "ناٹم آؤٹ" لے لے یا کھلاڑی تبدیل کر لے۔

کھیل میں بے ضابطگی کی بنا پر ہار (Game lost by forfeit):

ایسی ٹیم کو ہار ہوا تسلیم کیا جاتا ہے جب:

کوئی ٹیم مقررہ وقت سے ۱۵ منٹ بعد بھی ظہر حاضر ہو یا اس کے پانچ کھلاڑی کھیل شروع کرنے کے لئے موجود نہ ہوں۔

اس ٹیم کے کسی ایسے عمل کی بدولت جس کے باعث کھیل کا کھیلنا ناممکن نہ رہے۔

کوئی ٹیم ریفری کے کہنے کے باوجود بھی کھیلنے کے لئے تیار نہ ہو۔

پینلٹی سزا (Penalty):

ایسی ٹیم کو ہار ہوا تسلیم کیا جائے گا اور سکورشٹ پر سکور نہیں اور صفر درج کیا جائے گا۔ اس کے علاوہ کھیل میں بے ضابطگی کی بنا پر ہارنے والی ٹیم کو درجہ بندی میں صفر نمبر ملے گا۔

فریق چابی کی کوتاہی پر کھیل میں ہار (Game lost by default):

کھیل کے دوران اگر کسی ٹیم کے کھیلنے والے کھلاڑیوں کی تعداد دو سے کم ہو جائے تو کھیل کو ختم کر دیا جائے گا اور مذکورہ ٹیم ہاری ہوئی تصور ہوگی۔

پینلٹی سزا (Penalty):

اس طریقہ سے ہاری ٹیم کا سکور اگر دوسری ٹیم سے کم ہے تو سکور ویسے ہی رہے گا اور اگر زیادہ ہے تو سکورشٹ پر سکور جیتی ہوئی ٹیم کے حق میں دو اور صفر لکھا جائے گا۔ لیکن اگر ٹیموں کی درجہ بندی کی جائے تو اس طرح سے ہارنے والی ٹیم کو درجہ بندی میں ایک نمبر ملے گا۔

خلاف ورزی (Violations)

یہ قواعد کی خلاف ورزیاں یا بے صواب کاریاں ہیں۔

سزا/پینلٹی (Penalty):

”پینلٹی“ سرزد ہونے کی صورت میں ضابطہ شکن ٹیم سے گیند کا قبضہ چھین جاتا ہے۔ کھیل کو دوبارہ شروع کرنے کے لیے مخالف ٹیم کے لیے کسی بھی کھلاڑی کو ”پنالتھ کورٹ“ کی حدود بنی لکیر سے باہر لیکن اس جگہ کے نزدیک سے جہاں پر یہ سبب ضابطہ شکن واقع ہوئی ہو ”تھرو ان“ کرنے لیے گیند دیا جاتا ہے۔ اس سوائے اختیاری لکیر پر عقبی تختوں ”بیک بورڈ“ کے مین چیمپ سے تھرو ان نہیں کی جاسکتی۔

کھلاڑی کا پنالتھ کورٹ کی حدود سے باہر تصور ہونا (Player out of boundary):

کھلاڑی اس وقت ”پنالتھ کورٹ“ سے باہر تصور ہوگا جب کہ اس کے جسم کا کوئی حصہ حدود بنی لکیر کے اوپر یا اس سے باہر زمین یا کسی اور چیز کو چھو لے۔

”ہیلڈ بال“ (Held ball) کی صورت میں اگر کوئی کھلاڑی ”پنالتھ کورٹ“ کی حدود سے باہر یا اپنے بیک کورٹ (Back court) میں چلا جائے۔

گیند کا پنالتھ کورٹ کی حدود سے باہر تصور ہونا (Ball out of boundary):

گیند اس وقت ”پنالتھ کورٹ“ سے باہر تصور ہوگا جب گیند:

- i- کسی ایسے کھلاڑی کو جو ”پنالتھ کورٹ“ کی حدود سے باہر سے چھو لے۔
- ii- فرش یا کسی ایسی چیز کو جو ”پنالتھ کورٹ“ کی حدود بنی لکیر کے اوپر ہے یا اس سے باہر ہے چھو لے۔
- iii- عقبی تختوں کی پشت یا کھمبوں کو یا ”پنالتھ کورٹ“ کے اوپر کسی چیز (حصت یا تکیا وغیرہ) کو چھو لے۔

ڈریبلنگ (Dribbling):

”ڈریبلنگ“ کا آغاز اس وقت ہو جاتا ہے جب کھلاڑی ”پنالتھ کورٹ“ میں ”لائو بال“ (Live ball) کا قبضہ حاصل کر لینے کے بعد وہ اس زمین پر نپا ہے، ہاتھ سے مارے یا ٹھکائے اور کسی کھلاڑی کے ٹھونے سے مشترعی دوبارہ اسے چھو لے۔

یہ عمل اسے وقت اختتام پذیر شمار ہوگا جب کھلاڑی گیند کو ہاتھوں میں پکڑ لے یا اپنے ایک یا دونوں ہاتھوں پر سائکن کر لے۔

”ڈریبل“ (Dirbble) کے دوران گیند کو ہوا میں پھینکا بھی جاسکتا ہے لیکن وہی کھلاڑی اسے اس وقت تک دوبارہ ٹھونے نہیں سکتا جب تک کہ گیند دوبارہ فرش پر لگ نہ جائے یا اسے دوسرا کوئی لاو کر کھلاڑی چھو نہ لے۔

”ڈریبلنگ“ کے دوران جب گیند کھلاڑی کے ہاتھ سے ٹھونے یا ہاتھوں سے وقت باقاعدہ قدم لینے کی تعداد پر کوئی پابندی نہیں۔

کھلاڑی کے ہاتھ سے اگر گیند حادثاتی طور پر پھسل جائے جس کی وجہ سے وقتی طور پر گیند اس کے قبضے میں نہ رہے لیکن وہ پھر سے اس کا قبضہ حاصل کرنے میں کامیاب ہو جائے تو اس کو ”فمبل“ (Famble) کہا جاتا ہے۔

منصوبہ ذیل "ڈریبل" کے ذمرہ میں نہیں آتے:

- i- گول کرنے کے لئے بار بار کوشش کرنا۔
 - ii- "ڈریبل" کے آغاز یا اختتام کے وقت "فمبلنگ" (Fumbling) کا مرتکب ہو جانا۔
 - iii- "ٹپنگ" (Tapping) کے ذریعے مخالف سے گیند چھڑنے کی کوشش کرنا۔
 - iv- گیند کو ایک ہاتھ سے دوسرے ہاتھ پر اچھلتے جانا اور اس کے زمین پر لگنے سے پہلے وقتی طور پر اسے ہاتھوں میں ساکن کر لینا بشرطیکہ اس کے دوران کھلاڑی گیند کو پکڑ کر چلنے (Travelling violation) کا مرتکب بھی ہو جائے۔
- ڈریبل کا عمل ایک دفعہ بند کرنے کے بعد دوبارہ شروع کرنا "ڈریبل" کہلاتا ہے جو مخالف مضابطہ ہے۔ بشرطیکہ اس کے دوران کھلاڑی وقتی طور پر منصوبہ ذیل صورتوں میں گیند کا قبضہ کھودے:

- i- "گول" کرنے کے لئے گیند کو پیچھے دینا۔
- ii- مخالف کھلاڑی کا گیند کو ہاتھ سے مار دینا۔
- iii- ایسا "پاس" یا "فمبل" جسے کو کوئی دوسرا کھلاڑی نہ خودے۔

گیند ہاتھ میں پکڑ کر چلنا (Travelling):

"پلے ایک کورٹ" میں "لائو بال" کو ہاتھ میں پکڑ کر کسی سمت میں لیے ہوئے قدموں کی تعداد اگر درج ذیل شق کے تحت مقررہ حد سے تجاوز کر جائے تو اسے گیند کو پکڑ کر چلنا تصور کیا جاتا ہے۔

پیوٹ (Pivot):

یہ ایک ایسی باضابطہ حرکت ہے جس میں کھلاڑی "پلے ایک کورٹ" میں "لائو بال" کو ہاتھ میں پکڑ کر اور ایک پاؤں زمین پر ٹکا کر دوسرے پاؤں سے کسی سمت میں ایک یا زیادہ قدم لے سکتا ہے۔ زمین پر لگے ہوئے پاؤں کو "پیوٹ فٹ" کہا جاتا ہے لیکن اگر ایسے قدم لینے کے دوران اس کھلاڑی کا زمین پر ٹکا ہوا پاؤں اپنی جگہ سے اٹل جائے تو اسے گیند پکڑ کر چلنا تصور کیا جائے گا۔

"پیوٹ فٹ" کا تعین (Establishing a pivot foot):

- i- جب کھلاڑی "پلے ایک کورٹ" میں "لائو بال" کو ہاتھ میں پکڑے ہوئے ہو اور اس کے دونوں پاؤں زمین پر ہوں تو جو نبی وہ ان میں سے کسی ایک پاؤں کو اٹھا تا ہے تو دوسرا پاؤں "پیوٹ فٹ" بن جاتا ہے۔
- ii- دوڑتے ہوئے یا ڈریبل کرتے ہوئے اگر کھلاڑی گیند کو اس وقت پکڑ لے جب کہ اس لمحہ پر:
 - الف) اس کا صرف ایک پاؤں زمین پر ہو تو اس پاؤں کو "پیوٹ فٹ" شمار کیا جائے گا۔
 - ب) کھلاڑی کے دونوں پاؤں ہوا میں ہوں اور وہ دونوں پاؤں پر ایک ساتھ گرتا ہے تو جو نبی وہ ان میں سے کسی ایک کو اٹھا تا ہے تو دوسرا پاؤں "پیوٹ فٹ" بن جائے گا۔
 - ج) کھلاڑی کے دونوں پاؤں ہوا میں ہوں لیکن وہ یکے بعد دیگرے زمین پر پڑیں تو وہ پاؤں جو پہلے زمین پر لگے گا "پیوٹ فٹ" شمار ہوگا لیکن اگر وہ کھلاڑی اس پاؤں سے کود کر بیک وقت دونوں پاؤں پر آگرے تو اس صورت میں اب ان دونوں میں سے کوئی بھی پاؤں "پیوٹ فٹ" نہیں بن سکتا۔

گیند کے ساتھ بڑھنا (Progressing with the ball):

”پہلے ایک کورٹ“ میں ”لائو بال“ ہاتھ میں پکڑ لینے اور ”ہیٹ فٹ“ کا تعین ہو جانے کے بعد:

اگر اس وقت کھلاڑی اپنے پاؤں پر سناکن کھڑا ہو تو:

- i- کھلاڑی ڈریبل شروع کرنے کے لیے ”ہیٹ فٹ“ کو اس وقت تک اٹھا نہیں سکتا جب تک کہ گیند اس کے ہاتھ سے چھوٹ نہ جائے۔
- ii- ”پاس“ (Pass) دینے یا گول کرنے کی کوشش میں ”ہیٹ فٹ“ ہپ لیا جاسکتا ہے۔ مگر اس کے دوبارہ زمین پر لگنے سے پہلے پہلے گیند کھلاڑی کے ہاتھ میں چھوٹ جانا یا نکل جانا چاہیے۔

لیکن اگر اس وقت کھلاڑی حرکت کر رہا ہو تو:

- i- ”پاس“ دینے یا ”فیلڈ گول“ کرنے کی کوشش میں کھلاڑی اپنے ”ہیٹ فٹ“ پر سے کودنے کے بعد ایک یا دونوں پاؤں پر ہمدوقی کر سکتا ہے اور اس کے بعد اگر وہ چاہے تو پھر سے انہیں زمین پر سے اٹھا سکتا ہے۔ لیکن ان کو دوبارہ اس وقت تک زمین پر رکھ نہیں سکتا ہے جب تک کہ گیند کھلاڑی کے ہاتھ سے نکل نہ جائے۔

- ii- ڈریبل شروع کرنے سے پہلے کھلاڑی ”ہیٹ فٹ“ کو اس وقت تک اٹھا نہیں سکتا جب تک کہ گیند اس کے ہاتھ سے چھوٹ نہ جائے۔ ڈریبل

کرتے ہوئے کھلاڑی ایسی صورت میں رک جائے جس میں کس کا کوئی بھی پاؤں ”ہیٹ فٹ“ نہ ہو۔

الف۔ ڈریبل کے آغاز میں کھلاڑی اس وقت تک ”ہیٹ فٹ“ کو اٹھا نہیں سکتا جب تک کہ گیند اس کے ہاتھ میں ہو۔

- ب۔ ”پاس“ یا ”فیلڈ گول“ کرنے کی کوشش کے لیے ایک یا دونوں پاؤں زمین پر اٹھائے جاسکتے ہیں لیکن زمین پر وہی سے قبل گیند کھلاڑی کے ہاتھ میں سے نکل جانا ضروری ہے۔

کھلاڑی کا فرش پر بیٹھ جانا، گر جانا، یا لیٹ جانا (Player falling, lying & sitting on the floor):

کھلاڑی کا فرش پر گرنے کے بعد لینے لینے یا بیٹھ کر گیند کو پکڑے رکھنا یا اسے حاصل کرنے کی کوشش کرنا، مضابطہ کی روح سے جائز ہے لیکن ایسے

تمام احوال ”وائیلیسٹر“ یا بے مضابطہ کیوں کے زمرہ میں آئیں گے جس میں اگر کھلاڑی فرش پر لینے لینے یا بیٹھ بیٹھے گیند اٹھرا دھر پھسلانے یا لڑھکائے یا پھر اسے ہاتھ میں پکڑ کر کھڑا ہو جائے۔

تین سیکنڈ کا مضابطہ (Three seconds):

جاری کھیل میں یعنی اس لمحے پر گھڑی چل رہی ہو کسی بھی ایسی ”ٹیم“ کا کوئی کھلاڑی جو اپنے ”فرنٹ کورٹ“ میں ہے اور جس کے قبضے میں ”لائو بال“

بھی ہے تو وہ اپنے مخالف کے محدود علاقے (Restricted area) میں اگلا تین ”سیکنڈ“ سے زائد عرصہ ٹھہر نہیں سکتا۔

مندرجہ ذیل صورتوں میں ایسے کھلاڑی سے خصوصی رعایت برتی جاتی ہے:

- i- محدود علاقہ (Restricted area) سے باہر آنے کے لیے کوشش کر رہا ہو۔
 - ii- اس وقت محدود علاقہ میں ہو جب اس کا ساتھی ”فیلڈ گول“ کرنے کے عمل میں ہو اور گیند اس کے ہاتھ سے نکل رہا ہو یا نکل چکا ہو۔
 - iii- محدود علاقہ میں سے ”فیلڈ گول“ کرنے کے لیے تین ”سیکنڈ“ سے کم عرصہ سے ”ڈریبل“ کر رہا ہو۔
- کھلاڑی اس وقت محدود علاقہ سے باہر تصور ہوتا ہے جب اس کے دونوں پاؤں مذکورہ علاقہ سے باہر ہوں۔

مخالف کھلاڑی کے گرد دفاعی حلقہ بنالینا (Closely guarded player):

"پلے ایک کورٹ" میں کسی ایسے کھلاڑی کے گرد جس کے قبضہ میں "لایو بال" ہے، ایک میٹر سے بھی کم فاصلے پر آکر ایسا دفاعی انداز اپنالینا جس کی وجہ سے اس کے لئے حرکت کرنا یا "ڈریبل" کرنا ممکن نہ رہے۔

کھلاڑی جس کے گرد دفاعی حلقہ بن چکا ہو اس پر لازم ہے کہ وہ گیند کو پانچ "سیکنڈ" کے اندر اندر اپنے ساتھی کو پاس کے ذریعے دے دے، "گول" کرنے کی کوشش کرے یا اس کے ساتھ "ڈریبل" کرے۔

آٹھ سیکنڈ (Eight seconds):

کسی ٹیم کے "بیک کورٹ" میں اس کی اپنی "ہاسٹ" جمع عقبی ٹیموں کے سامنے کی جانب کی سطح اور "پلے ایک کورٹ" کا وہ حصہ جو اپنی "ہاسٹ" کے پیچھے والی اختتامی لکیر، وسطی لکیر اور اطرائی لکیروں سے گھرا ہوا شامل ہوتا ہے۔

کسی ٹیم کے "فرنٹ کورٹ" میں اس کے مخالف کی "ہاسٹ" جمع عقبی ٹیموں کے سامنے کی جانب کی سطح اور "پلے ایک کورٹ" کا وہ حصہ جو اس کی "ہاسٹ" کے پیچھے والی اختتامی لکیر، وسطی لکیر کا اندرونی کنارہ اور اطرائی لکیروں پر مشتمل ہے۔

گیند اس وقت "فرنٹ کورٹ" میں تصور ہوتی ہے جب یہ:

- i- "فرنٹ کورٹ" کو چھو لے۔
 - ii- کسی ایسے کھلاڑی یا آفیشل کو چھو لے جس کے جسم کا کوئی حصہ "فرنٹ کورٹ" کو چھو رہا ہو۔
- جب کوئی کھلاڑی اپنے "بیک کورٹ" میں لایو بال حاصل کر لیتا ہے تو اس ٹیم پر لازم ہے کہ اسے آٹھ سیکنڈ کے اندر اندر اپنے "فرنٹ کورٹ" میں لے جائے۔

لیکن اگر کوئی ایسی ٹیم جس کے قبضہ میں گیند اپنے "بیک کورٹ" میں ہے اور اسے ذیل میں دی ہوئی کسی وجہ کی بنا پر اپنے ہی "بیک کورٹ" میں "تھرو ان" مل جاتا ہے تو اسے اپنے "بیک کورٹ" میں سے گیند کو "فرنٹ کورٹ" لانے کے لئے نئے آٹھ سیکنڈ نہیں دیئے جائیں گے بلکہ اسے یہ کام موجودہ آٹھ سیکنڈ کے بقیہ دورانیہ میں ہی کرنا ہوگا جب:

- i- گیند "پلے ایک کورٹ" کی حدود سے باہر چلا جائے۔
- ii- گیند پر قابض ٹیم کا کھلاڑی زخمی ہو جائے۔
- iii- چمپ بال کی صورت حال پیدا ہو جائے۔
- iv- ذیل قاذول ہو جائے۔
- v- جب دونوں ٹیمیں ایک جیسی سزاؤں یا فینلٹیز کی حامل ہو جائیں۔

چوبیس سیکنڈ (Twenty-four seconds):

- جب کوئی ٹیم "پلے ایک کورٹ" میں "لایو بال" حاصل کر لیتی ہے تو اس پر لازم ہے کہ وہ چوبیس سیکنڈ کے اندر اندر "فیلڈ گول" کرنے کے لئے "شوت" (Shoot) کرے۔ گول کرنے کی ایسی کوشش کی تکمیل مندرجہ ذیل طریقے سے ہوتی ہے:
- i- کھلاڑی کے ہاتھ سے گیند چوبیس سیکنڈ کے آگے "سگنل" (Signal) کے بجائے اٹھنے سے پہلے نکل جانا ضروری ہے۔
 - ii- کھلاڑی کے ہاتھ سے نکلا ہوا گیند یا تو "ریک" کو لگے یا "ہاسٹ" میں داخل ہو جائے۔

جب چوٹیں سیکنڈ کا دورانیہ اختتام کے قریب ہو اور اس وقت "فیلڈ گول" کرنے کی کوشش کی جائے لیکن اگر گیند ابھی ہوا میں ہی ہو اور چوٹیں سیکنڈ کے آگے ہو اور اس وقت "سٹنل" بن اٹھے تو اگر:

- i- کوئی "وائیلٹس" نہ ہوئی ہو اور "گول" ہو جائے تو اس "سٹنل" کی پروا کیے بغیر اس "گول" کو شمار کیا جائے گا۔
- ii- کوئی "وائیلٹس" نہ ہوئی ہو اور گیند رنگ سے لگنے کے بعد باسکٹ میں بھی داخل نہ ہو سکا ہو تو اس "سٹنل" کی پروا کیے بغیر کھیل معمول کے مطابق جاری رہے گا۔

طریقہ کار (Procedure):

اگر "آفیشل" کسی ایسی خاص وجہ کی بنا پر کھیل کو روک دیتا ہے جس میں دونوں ٹیموں میں کوئی "ٹیم" بھی ذمہ دار نہیں (مثال کے طور پر چوٹیں سیکنڈ کے آگے کا غلط طریقہ سے "ری سیٹ" (Reset) ہونا) یا جس میں گیند پر قابض ٹیم کی مخالف ٹیم ملوث ہے تو اس صورت میں گیند پر قابض ٹیم کو نئے چوٹیں سیکنڈ کے لئے گیند کا قبضہ دے دیا جائے گا لیکن اگر "آفیشل" کی رائے میں نئے چوٹیں سیکنڈ دینا مخالف ٹیم کے مفاد میں نہیں تو چوٹیں سیکنڈ کے آگے کو دوبارہ "میٹ" نہیں کیا جائے گا بلکہ اس کو وہاں ہی سے چالو کیا جائے گا جہاں اسے روکا گیا تھا۔

جب گیند کسی ٹیم کے قبضہ میں ہو یا پھر کوئی بھی ٹیم اس پر قابض نہ ہو لیکن اس وقت غلطی سے چوٹیں سیکنڈ کا آگے بن اٹھے تو اس "سٹنل" کو درگزر کر دیا جائے گا اور کھیل معمول کے مطابق جاری رہے گا لیکن اگر "آفیشل" کے خیال میں اس کی وجہ سے گیند پر قابض ٹیم کے کھیل پر منفی اثرات مرتب ہو گئے تو کھیل روک کر چوٹیں سیکنڈ کے آلے کی تصحیح کروانے کے بعد گیند اسی "ٹیم" کو دے دیا جائے گا جس "ٹیم" کے پاس تھا۔

پینلٹی (Penalty):

دوبارہ کھیل شروع کرنے کے لئے مخالف ٹیم کو گیند "پلے ایک کورٹ" کی حدود کی کھیر سے باہر لیکن اس جگہ کے نزدیک سے جہاں اس وقت گیند تھا جب آفیشل نے کھیل کو روکا تھا "تھرو ان" کے لئے دیا جاتا ہے۔ ماسوائے اختتامی کھیر پر محتمل تھکوں "بیک بورڈ" کے تین پیچھے سے "تھرو ان" نہیں کیا جاسکتا۔

گیند کا "بیک کورٹ" میں چلے جانا (Ball returned to the backcourt):

گیند اس وقت "بیک کورٹ" میں تصور ہوتا ہے جب:

- i- یہ "بیک کورٹ" کی حدود کو چھو لے۔
 - ii- یہ کسی ایسے کھلاڑی یا آفیشل کو چھو لے جس کے جسم کا کوئی حصہ "بیک کورٹ" کی حدود کو چھو رہا ہو۔
- جب کورٹ کے اگلے حصے (فرنٹ کورٹ) میں لائیو بال ٹیم کے کسی کھلاڑی کے قبضے میں آ جاتا ہے تو اس کا کورٹ کے پچھلے حصے (بیک کورٹ) میں چلے جانا خلاف ضابطہ ہو جاتا ہے۔
- جب لائیو بال گیند پر قابض ٹیم کے کورٹ کے اگلے حصے (فرنٹ کورٹ) میں سے پچھلے حصے (بیک کورٹ) میں چلا جائے اور اسی ٹیم کا کوئی کھلاڑی سب سے پہلے اسے چھو لے تو اسے گیند کا بیک کورٹ میں چلے جانا گردانا جاتا ہے۔
- یہ پابندی ہر ایک ٹیم کے فرنٹ کورٹ میں تمام کھیل کے دوران لاگو ہوگی جس میں کورٹ کی حدود کے باہر سے تھرو ان یا بھی شامل ہے۔

اس ضابطے کی خلاف ورزی ایک "وانٹیشن" ہے اور کھیل کو دوپارہ شروع کرنے لئے مخالف ٹیم کا کوئی بھی کھلاڑی "پے ایجک کورٹ" کی حد بندی لکیر سے باہر لیکن اس جگہ کے نزدیک سے جہاں پر یہ بے ضابطگی سرزد ہوئی ہو "تھرو ان" کرتا ہے۔ ماسوائے مذکورہ کھلاڑی اختتامی لکیر پر قطعی تختوں "بیک بورڈ" کے مین پیچھے سے "تھرو ان" نہیں کر سکتا۔ گول کرنے کے دوران جب گیند باسکٹ کے مین اوپر ہو تو اس میں مداخلت یا چھیڑ خانی کرنا

(Goal Tending and Interference):

"فیلڈ گول" یا "فری تھرو" کرنے کے لئے کوشش یا "شات" (Shot):

- i- "فیلڈ گول" یا "فری تھرو" کرنے کے لئے کوشش کا آغاز اس وقت سے شروع ہو جاتا ہے جب "گول" کرنے کے عمل کے دوران گیند کھلاڑی کے ہاتھ میں سے نکل جائے۔
- ii- اور یہ اس وقت اختتام پذیر ہوتا ہے جب گیند:
- ☆ "باسکٹ" میں اوپر سے داخل ہو کر اس میں سے گزر جائے۔
- ☆ "کا" باسکٹ "میں داخل ہونے کا کوئی امکان نہ رہے۔
- ☆ "رینگ" کو ٹک جائے۔
- ☆ فرش پر ٹک جائے۔
- ☆ کھیل میں نہ رہے۔

گول ٹینڈنگ اور گیند سے چھیڑ خانی (Goal tending & Interference):

"فیلڈ گول" یا "فری تھرو" کرنے کی کوشش کے دوران "گول ٹینڈنگ" اس وقت عمل پذیر ہوتی ہے جب کوئی بھی کھلاڑی گیند کو دورانِ اڑان اس لمحے منجھو دے یا اس سے چھیڑ خانی کرے جب کہ یہ پیچھے کی جانب آ رہا ہو اور وہ مکمل طور پر "رینگ" (Ring) کی سطح کے برابر اور اس کے مین اوپر ہو۔

"فری تھرو کے شات" کے دوران اس وقت تک "گول ٹینڈنگ" یا دورانِ اڑان اس سے چھیڑ خانی نہیں کی جاسکتی ہے جب تک کہ وہ رینگ کو ٹک نہ جائے۔

"فیلڈ گول" کے لئے پھینکتے ہوئے گیند سے چھیڑ خانی اس وقت عمل پذیر ہوتی ہے جب:

- i- گیند "رینگ" کو چھو رہا ہو تو کوئی بھی کھلاڑی "باسکٹ" یا "بیک بورڈ" کو ہاتھ لگا دے۔
- ii- کھلاڑی "باسکٹ" میں پیچھے سے ہاتھ ڈال کر گیند کو چھو لے۔
- iii- کوئی دفاعی کھلاڑی گیند یا "باسکٹ" کو اس وقت ہاتھ لگا دے جب کہ گیند "باسکٹ" میں داخل ہو چکا ہو اور وہ اسے اس میں سے گزرنے نہ دے۔
- iv- کوئی دفاعی کھلاڑی "بیک بورڈ" یا باسکٹ کو اس طرح ہلا دے کہ آفیشل کی رائے میں گیند صرف اسی عمل کی وجہ سے باسکٹ میں داخل ہونے سے قاصر رہا ہو۔
- v- کوئی حملہ آور کھلاڑی بیک بورڈ یا "باسکٹ" کو اس طرح ہلا دے کہ "آفیشل" کی رائے میں گیند صرف اسی عمل کی وجہ سے "باسکٹ" میں داخل نہیں ہو سکا۔

”فری تھرو“ کے لیے چھپکے ہوئے گیند سے چھینر خانی اس وقت تصور ہوتی ہے جب:

i- ایسی ”فری تھرو“ جس کے بعد ایک اور فری تھرو لگتی ہو تو کوئی بھی کھلاڑی گیند ”باسکٹ“ یا ”بیک بورڈ“ کو اس لمحے پر ہاتھ لگانے کا حجاز نہیں جس وقت گیند کے ”باسکٹ“ میں داخل ہونے کا امکان موجود ہو/ جس وقت گیند ”باسکٹ“ میں داخل رہا ہو۔

ii- آخری یا صرف ایک ”فری تھرو“ کی صورت میں کوئی بھی کھلاڑی ”باسکٹ“ یا ”بیک بورڈ“ کو اس وقت ہاتھ لگا دے جب گیند ”رنگ“ کو چھو رہا ہو۔

iii- کھلاڑی ”باسکٹ“ میں نیچے سے ہاتھ ڈال کر گیند کو چھو لے۔

iv- آخری یا صرف ایک ”فری تھرو“ کی صورت میں اگر کوئی بھی دفاعی کھلاڑی ”بیک بورڈ“ یا ”باسکٹ“ کو اس وقت ہلا دے جب گیند کے ”رنگ“ کو لگنے کے بعد ”باسکٹ“ میں داخل ہونے کا قوی امکان موجود ہو اور ”آفیشل“ کی رائے میں گیند صرف اس کھلاڑی کے عمل کی وجہ سے ”باسکٹ“ میں داخل ہونے سے قاصر رہا ہو۔

v- آخری یا صرف ایک ”فری تھرو“ کی صورت میں اگر کوئی بھی حملہ آور کھلاڑی ”بیک بورڈ“ یا ”باسکٹ“ کو اس وقت ہلا دے جب گیند کے ”رنگ“ کو لگنے کے بعد ”باسکٹ“ میں داخل ہونے کا قوی امکان موجود ہو اور ”آفیشل“ کی رائے میں گیند صرف اس کھلاڑی کے عمل کی وجہ سے ”باسکٹ“ میں داخل نہیں ہو سکا۔

”فیلڈ گول“ کے لیے پھینکا ہوا یا گیند جو ابھی ہو اس میں ہی ہو اور:

i- کوئی آفیشل عملی بجاوے۔

ii- کھیل کے کسی ایک چوتھائی دورانیہ کے اختتام کا ”سگنل“ بج اٹھے۔

اس کے بعد اگر گیند ”رنگ“ کو لگ جائے تو کوئی بھی کھلاڑی اسے چھونے کا حجاز نہیں کیونکہ اس کے بعد بھی گیند کا باسکٹ میں داخل ہونے کا امکان ہو سکتا ہے۔

مندرجہ بالا شرائط یا پابندیوں ”گول ٹینڈنٹ“ اور گیند سے چھینر خانی یا داخلے سے متعلقہ ہیں۔

پینلٹی (Penalty):

اگر مضابطہ خفی کسی حملہ آور کھلاڑی سے سرزد ہو تو کوئی ”پوائنٹ“ نہیں دیا جائے گا اور کھیل کو دو بار وشرود کرنے کے لیے مخالف ٹیم کا کوئی بھی کھلاڑی ”پلے اینک کورٹ“ کی حد بندی کلیئر سے باہر لیکن فرضی طور پر بڑھائی ہوئی ”فری تھرو لائن“ کے بالمقابل سے ”تھرو این“ کرے گا۔ ماسوائے کہ اگر کسی مضابطہ کے مطابق کوئی دوسری سزا مقرر کی گئی ہو۔

لیکن اگر یہی مضابطہ خفی کسی دفاعی کھلاڑی سے سرزد ہو جائے تو حملہ آور ٹیم کو مندرجہ ذیل طریقہ سے ”پوائنٹس“ دیے جائیں گے۔

i- اگر ”فری تھرو“ کرنے کے لیے گیند ہاتھ سے نکل چکا ہو تو مخالف ٹیم کو ایک ”پوائنٹ“ دیا جاتا ہے۔

ii- اگر دو ”پوائنٹس“ والے ”فیلڈ گول“ کے علاقہ سے ”فیلڈ گول“ کرنے کے لیے گیند ہاتھ سے نکل چکا ہو تو مخالف ٹیم کو دو ”پوائنٹس“ دیے جائیں گے۔

iii- اگر تین ”پوائنٹس“ والے ”فیلڈ گول“ کے علاقہ سے ”فیلڈ گول“ کرنے کے لیے گیند ہاتھ سے نکل چکا ہو تو مخالف ٹیم کو تین ”پوائنٹس“ دیے جائیں گے۔

”پوائنٹس“ دیتے وقت یہی سمجھا جاتا ہے کہ گیند اسی علاقہ میں سے ”باسکٹ“ میں داخل ہوا ہے۔

اگر اس طرح ضابطہ فلکی کسی دفاعی کھلاڑی سے آخری یا صرف ایک "فری تھرو" کے دوران میں سرزد ہو جائے تو حملہ آور ٹیم کو ایک "پوائنٹ" دیا جاتا ہے اور اس کے علاوہ ایک "ٹیکنیکل فاؤل" مذکورہ دفاعی کھلاڑی کے کھاتے میں لکھا جائے گا۔

ضابطہ نمبر 6 فاؤلز (Faouls):

بنیادی طور پر باسکٹ بال میں مخالف کھلاڑی کو چھوٹے کا تصور نہیں، لیکن ایک چھوٹی سی "پلے اینگ کورٹ" میں، دوران کھیل جہاں دس (10) کھلاڑی اپنی پوری قوت سے حرکت کر رہے ہوں ان کا باہمی ٹکراؤ یا چھوٹا پھینکا ایک مسئلہ امر ہے جسے خارج از بحث نہیں کیا جاسکتا۔ کھیل کے ضوابط کی ایسی خلاف ورزی کو فاؤل کہتے ہیں جس میں ایک کھلاڑی کا مخالف کھلاڑی کے ساتھ ذاتی ٹکراؤ یا کسی کھلاڑی کا نا پسندیدہ رویہ بھی شامل ہوتا ہے جو کہ کھیل کی روح کے منافی ہو۔

کسی ٹیم کے خلاف کیے جانے والے "فاؤلز" (الجاٹل سزاس) کی تعداد پر کسی قسم کی کوئی پابندی نہیں۔ ہر "فاؤل" اس کھلاڑی کے کھاتے میں لکھا جائے گا جس سے سرزد ہوا اور اسے مجوزہ ضابطے کے مطابق سزا دی جاتی ہے۔

عمومی اصول (General Principles):

"سلنڈر پرنسپل" یا اصول (Cylinder Principle):

اس اصول کی تشریح کچھ اس طرح کی گئی ہے کہ کھلاڑی ایک فرضی "سلنڈر" میں فرش پر کھڑا ہوتا ہے اور اس کے سر کے اوپر اور ارد گرد کی جگہ کو مندرجہ ذیل جگہ تک محدود کیا جاتا ہے۔

i۔ سامنے کی جانب کھلاڑی کے ہاتھوں کی پھیلیوں تک۔

ii۔ پیچھے کی جانب گولہوں تک۔

iii۔ اور پہلوؤں یا اطراف کی جانب ہاتھوں اور ٹانگوں کے باہر کے حصوں (کنڈروں) تک۔

ہاتھوں اور بازوؤں کو "ٹورسو" (Torso) (جسم کا وہ حصہ جس میں سر گردن، بازو، ٹانگیں اور پاؤں شامل نہیں) سے اتنا آگے بڑھایا جاسکتا ہے کہ جتنے پاؤں سامنے بڑھے ہوئے ہیں اور اس میں بازو کہنیاں سے مڑے ہوئے ہوتے ہیں تاکہ ہاتھ اور بازو اوپر اٹھائے جاسکیں۔ پاؤں کا درمیانی فاصلہ کھلاڑی کے قد کی نسبت سے مختلف ہو سکتا ہے۔

عمومی اصول (Principle of Verticality):

کھیل کے دوران ہر کھلاڑی "پلے اینگ کورٹ" میں ہر اس جگہ پر (اپنے آپ کو فرضی سلنڈر میں رکھتے ہوئے) کھڑے ہونے کا مجاز ہے جس پر پہلے سے کوئی کھلاڑی کھڑا ہوا نہ ہو۔ اس اصول کے تحت ہر ایک کھلاڑی کو فرش پر کسی بھی جگہ کھڑے ہونے کا حق ہوتا ہے اور وہ اس جگہ سے اوپر کی جانب کو بھی سکتا ہے۔

جو بھی کوئی کھلاڑی اس عمودی "پوزیشن" (سلنڈر) کو چھوڑ کر کسی ایسے مخالف کھلاڑی کے ساتھ ٹکرائے کا باعث بنے جس نے پہلے سے اس جگہ پر کھڑے ہونے کا حق حاصل کر لیا ہو تو مذکورہ کھلاڑی اس ٹکراؤ کا ذمہ دار گردانا جائے گا۔

ہر دفاعی کھلاڑی اپنے ہاتھ اوپر پھیلا / اٹھا کر (سلنڈر میں رہتے ہوئے) اوپر کی جانب ہوا میں کودنے کا حق رکھتا ہے۔

کوئی بھی حملہ آور کھلاڑی چاہے وہ فرش پر گھڑا ہوا یا ہوا میں کودا ہوا ہو، اسے مندرجہ ذیل اعمال کے ذریعے کسی بھی ایسے دفاعی کھلاڑی سے ٹکرانے کی اجازت نہیں جو اپنے باقاعدہ دفاعی انداز ہو۔

i- اضافی جگہ بنانے کے لئے اپنے بازوؤں کو استعمال کرنا (Clear-out)۔

ii- "فیلڈ گول" کرنے کے دوران یا اس کے فوراً بعد ہی اپنے بازوؤں اور ٹانگوں کو اس طرح پھیلا دینا کہ وہ مخالف کھلاڑی کے ساتھ ٹکرانے کا باعث بنیں۔

باقاعدہ دفاعی انداز (Defending position):

دفاعی کھلاڑی باقاعدہ ابتدائی دفاعی انداز اس وقت اپنالیتا ہے جب:

i- وہ کسی مخالف کھلاڑی کے مد مقابل کھڑا ہوتا ہے۔

ii- اس کے دونوں پاؤں زمین پر ہوں۔

کھلاڑی کے باضابطہ دفاعی انداز کی اوپر کی جانب کی عمودی حد یا "پوزیشن" (سٹنڈر) فرش سے لے کر چھت تک محدود ہے۔ وہ مختص کردہ اس جگہ میں رہتے ہوئے اپنے ہاتھ سر سے اوپر لے جاسکتا ہے یا وہ عموداً اوپر کی جانب کو دھکی سکتا ہے لیکن اس پر یہ لازم ہے کہ وہ اپنے آپ کو اس قسم کے فرضی "سٹنڈر" میں ہی رکھے۔

گیند پر قابض دفاعی کھلاڑی:

کسی ایسے کھلاڑی کے گرد جو گیند کو پکڑے ہوئے ہو یا وہ اس سے "ڈریبل" کر رہا ہو دفاعی سلسلہ بنا لینے کے دوران ایسے عوامل مثلاً وقت، یا فاصلے کی کوئی قید نہیں ہوتی۔

گیند پر قابض کھلاڑی کو ہمیشہ اس بات کے لیے تیار رہنا چاہیے کہ کسی بھی وقت اسے آگے جانے سے روکا جاسکتا ہے اور اگر اس کا راستہ روکا جائے تو اسے رکنے اور اپنا راستہ تبدیل کرنے کے لیے ہر وقت تیار رہنا چاہیے۔ جب کوئی مخالف کھلاڑی باضابطہ دفاعی انداز اپنا کر اس کے سامنے کھڑا ہو جائے، چاہے یہ انداز اس نے ایک ثانہ قبل ہی اپنایا ہو تو ایسی صورت میں اسے مخالف کھلاڑی کے ساتھ کسی قسم کے جسمانی ٹکراؤ سے گریز کرنا چاہیے۔

کسی کھلاڑی کے گرد پیشگی دفاعی انداز اپناتے وقت اس بات کا خیال رکھنا نہایت ضروری ہے کہ اس لمحے پر مخالف کھلاڑی کے ساتھ کسی قسم کا جسمانی ٹکراؤ نہ ہونے پائے۔

جب کوئی دفاعی کھلاڑی اپنا پیشگی باضابطہ دفاعی انداز اپنالے تو وہ مخالف کھلاڑی کے گرد دفاعی حلقہ بنانے کے لئے حرکت بھی کر سکتا ہے لیکن وہ اپنے بازو، کندھے، گولہبے اور ٹانگیں پھیلا کر ڈریبل کرنے والے کھلاڑی کو روک نہیں سکتا۔ گیند کے حامل کھلاڑی کا مخالف سے ٹکرانے یا اس کو روکنے کے عمل کی جانچ مندرجہ ذیل اصولوں کی بنیاد پر کی جاتی ہے:

i- دفاعی کھلاڑی کے لئے ضروری ہے کہ ابتدائی باضابطہ دفاعی انداز اپناتے وقت اس کا چہرہ گیند کے حامل کھلاڑی کی طرف ہو اور اس کے دونوں پاؤں مستعدی سے زمین پر ٹکے ہوئے ہوں۔

ii- دفاعی کھلاڑی ساکن حالت اپنائے رکھے، عموداً کودے، یا وہ پہلو یا چھپے کی جانب اس طرح حرکت کرے کہ جس کی بدولت وہ اپنا دفاعی انداز قائم رکھ سکے۔

iii- کھلاڑی اپنا دفاعی انداز قائم رکھنے کے عمل میں پہلو یا پیچھے کی جانب حرکت کر سکتا ہے اور اس لمحے پر اس کا ایک یا دونوں پاؤں زمین سے اٹھ سکتے ہیں لیکن سامنے کی جانب وہ کسی ایسے کھلاڑی کی طرف حرکت نہیں کر سکتا جس کے قبضہ میں گیند ہو۔

iv- شخصی نگراؤ جسم کے اس حصے پر ہونا چاہیے جسے ٹورسو (Torso) کہا جاتا ہے (یہ جسم کے اس حصے پر مشتمل ہوتا ہے جس میں سر، گردن، بازو، کندھے، ٹانگیں اور پاؤں شامل نہیں ہوتے) اس سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ دفاعی کھلاڑی نگراؤ کی جگہ پر پہلے سے موجود تھا۔

v- دفاعی انداز اپنا لینے کے بعد اگر نگراؤ کی صورت پیدا ہو جائے تو اس کی شدت میں کمی پیدا کرنے یا اپنے آپ کو چوٹ سے بچانے کے لئے مذکورہ کھلاڑی اپنے آپ کو فرضی "سلنڈر" میں رکھتے ہوئے گھوم بھی سکتا ہے۔

اوپر دی گئی صورتوں میں نگراؤ کا ذمہ دار وہ کھلاڑی ہوتا ہے جس کے ہاتھ میں گیند تھا۔

ایسے کھلاڑی کے گرد دفاعی حلقہ بنالینا جس کے پاس گیند نہیں

(Guarding a player who does not control the ball):

کوئی بھی ایسا کھلاڑی جس کے پاس گیند نہیں وہ "پلے ایک کورٹ" میں ایسی ہر اس جگہ پر کھڑا ہونے کا مجاز ہے جس پر پہلے سے کوئی دوسرا کھلاڑی کھڑا نہیں۔

ایسا کھلاڑی جس کے پاس گیند نہیں اس کے گرد دفاعی حلقہ بناتے وقت فاصلے اور وقت کا خیال رکھا جاتا ہے۔ کوئی بھی دفاعی کھلاڑی اس کے اتنا زیادہ قریب جانے یا یکدم اس کے راستے میں آ جانے کا مجاز نہیں جس کی وجہ سے اس کھلاڑی کے پاس نہ تو اتنا وقت اور نہ ہی اتنا فاصلہ تھا کہ وہ اپنے آپ کو روک لیتا یا پھر اپنا راستہ تبدیل کر لیتا۔

یہ فاصلہ کھلاڑی کی رفتار کی نسبت سے ہوتا ہے جو کہ کسی بھی صورت میں معمول ایک قدم سے کم اور دو قدموں سے زیادہ نہیں ہو سکتا۔

ایسا دفاعی کھلاڑی جو باضابطہ دفاعی حلقہ رانداز بناتے وقت ایسے ان عوامل یعنی صریح طور پر وقت اور فاصلے کا لحاظ کر پاس نہیں کرتا تو کسی بھی مخالف کھلاڑی کے ساتھ جسمانی نگراؤ کی صورت میں وہی ذمہ دار ہوتا ہے۔

جب ایک دفعہ دفاعی کھلاڑی باضابطہ دفاعی انداز بنالیتا ہے تو پھر مخالف کا دفاع کرتے ہوئے وہ حرکت بھی کر سکتا ہے لیکن وہ اپنے بازو، کندھے، گولہ اور ٹانگیں اس حد سے زیادہ پھیلا نہیں سکتا کہ ڈریبل کرنے والا کھلاڑی پاس سے گزر بھی نہ پائے۔ وہ اسی جگہ پر رہتے ہوئے گھوم بھی سکتا ہے یا اپنے بازو سامنے لیکن جسم کے بالکل نزدیک ہی اس طرح رکھ سکتا ہے جیسا کہ وہ اپنے سلنڈر میں کھڑا ہوا ہے تاکہ چوٹ لگنے کا امکان پیدا نہ ہونے پائے۔

ایسا کھلاڑی جو ہوا میں کودا ہو (A Player who is in the air):

ایسا کھلاڑی جو "پلے ایک کورٹ" میں سے ہوا میں کودتا ہے اسے حق حاصل ہے کہ وہ اسی جگہ پر واپس آ کر رہے۔

"پلے ایک کورٹ" میں وہ ہر اس جگہ پر بھی کرنے کا مجاز ہے جہاں پہلے سے کوئی دوسرا کھلاڑی کھڑا نہیں بشرطیکہ اڑان کے دوران اس کی راہ میں کوئی مخالف کھلاڑی بھی نہ تھا۔

اگر کوہ نے والا کھلاڑی زور حرکت کی بدولت کسی ایسے مخالف کھلاڑی سے ٹکرا جائے جس نے پہلے سے اپنا باضابطہ دفاعی انداز اس کے گرنے کی جگہ سے آگے بنالیا ہو تو اس صورت میں کوہ نے والا کھلاڑی اس نگراؤ کا ذمہ دار ہوگا۔

اڑان کے دوران کوئی بھی مخالف کھلاڑی کوہ نے والا کھلاڑی کی راہ میں آنے کا مجاز نہیں۔

اڈوان کے دوران کھلاڑی کے نیچے ٹکس جانا کھلاڑی کے غیر شایان شان "فاؤل" (Unsportsmanlike foul) کے زمرہ میں آتا ہے اور اس کی تکلیف ترین و صریحاً خلاف ورزی کی بنا پر کھلاڑی کو تا اہل قرار دے کر کھیل سے خارج "ڈسکوالیفیکیشن" (Disqualifying foul) بھی کر دیا جاتا ہے۔

باضابطہ اور بے ضابطہ سکریننگ (Screening Legal and illegal):

سکریننگ سے مراد یہ ہے کہ ایسے مخالف کھلاڑی کو جس کے پاس گیند نہیں "پلے بک کورٹ" میں کسی خاص جگہ جانے سے روکنا یا اس کے وہاں پہنچنے میں تاخیر پیدا کرنا۔

مخالف کھلاڑی کو باضابطہ طریقہ سے سکریننگ کرتے وقت سکرین کرنے والا کھلاڑی:

i- ٹکراؤ کے وقت ساکن حالت (مخصوص فرضی سٹنڈر میں) ہو۔

ii- جس وقت ٹکراؤ عمل پذیر ہو تو اس لمحے پر اس کے دونوں پاؤں زمین پر ہوں۔

کسی مخالف کھلاڑی کو بے ضابطہ طریقہ سے "سکریننگ" کرتے وقت "سکرین" کرنے والا کھلاڑی:

i- ٹکراؤ کے وقت حرکت کر رہا ہو۔

ii- ساکن مخالف کھلاڑی کے گرد "سکرین" بناتے وقت اس کے اتنے نزدیک چلے جانا جس کی وجہ سے اس کی حدنگاہ میں رکاوٹ کا باعث اور ٹکراؤ کا موجب بن جاتا۔

iii- حرکت کرتے ہوئے مخالف کھلاڑی ایسے حقوق یعنی فاصلے اور وقت کا خیال رکھے بغیر اس سے ٹکرا جانا۔

کسی بھی ساکن مخالف کی حدنگاہ (سامنے اور پیلو کی جانب) میں باضابطہ "سکرین" بناتے وقت مذکورہ کھلاڑی کے اتنا نزدیک جانے کی اجازت نہیں کہ اس کے ساتھ کسی قسم کا جسمانی ٹکراؤ ممکن ہو جائے۔

کسی ساکن مخالف کے گرد باضابطہ "سکرین" بنانے والے کے لیے لازمی ہے کہ وہ اتنی حدنگاہ سے اتنی دوری پر "سکرین" بنائے کہ مذکورہ کھلاڑی بغیر ٹکرائے اس کی طرف معمول کا ایک قدم لے سکے۔

لیکن اگر مخالف کھلاڑی حرکت میں ہو تو پھر "سکرین" کرنے والے کھلاڑی کے لئے یہ ضروری ہے کہ وہ ایسے ان عودل یعنی وقت اور فاصلہ کا خیال رکھے اس لئے یہ ضروری ہے کہ وہ مذکورہ کھلاڑی سے اتنی دوری پر رہے کہ "سکرین" سے بچنے کے لئے وہ اپنے آپ کو روک سکے یا اپنا رخ تبدیل کر پائے۔

یہ فاصلہ کسی بھی صورت میں معمول ایک قدم سے کم اور دو قدموں سے زیادہ نہیں ہو سکتا۔

ایسا کھلاڑی جسے باضابطہ طریقہ سے "سکرین" کیا جا رہا ہے لیکن اگر وہ "سکرین" بنانے والے کھلاڑی سے ٹکرا جائے تو اس صورت میں وہی اس بے ضابطگی کا ذمہ دار ہوگا۔

چارجنگ (Charging):

کھلاڑی گیند کے ساتھ یا اس کے بغیر کسی مخالف کے ساتھ ایسا شخصی ٹکراؤ جس میں وہ اس کی "ٹو رسٹ" میں زوردار طریقہ سے جا لگے یا دھکیل دے۔

بلاکنگ (Blocking):

کسی ایسے مخالف کھلاڑی جس کے پاس گیند ہے یا نہیں اس کی راہ میں حائل ہو جانا یا رکاوٹ کا باعث بننا۔

”سکرین“ بنانے کی کوشش میں کھلاڑی اس وقت ”بلاکنگ فاول“ کا مرتکب گردانا جاتا ہے جب کہ وہ خود حرکت کر رہا ہو اور وہ کسی ایسے مخالف کھلاڑی سے ٹکرا جائے جو ساکن حالت میں ہے یا پیچھے کی جانب ہٹا جا رہا ہے۔

کھلاڑی گیند کی پروا کیے بغیر اگر مخالف کے بالکل سامنے اسی طرح سے رہتے ہوئے اپنی ”پوزیشن“ تبدیل کرتا جاتے ہیں جیسا کہ اس کا مخالف کر رہا ہے لیکن ٹکراؤ کی صورت میں دفاعی کھلاڑی اس کا ڈم دار تصور ہوگا یا سوائے کہ اگر اس میں دوسرے عوامل شامل ہو جائیں۔

دوسرے عوامل سے مراد یہ ہے کہ اس کھلاڑی کو جسے سکرین کیا جا رہا ہے اسے جان بوجھ کر دھکیلا یا پکڑ لیا جاتا ہے۔

کھیل کے ضابطے اس بات کی اجازت دیتے ہیں کہ کھیل کے دوران کھلاڑی اپنے بازو یا کہنیاں ”سلنڈر“ سے باہر لے جائے لیکن جو بھی مخالف کھلاڑی اس کے پاس سے گزرنے کی کوشش کرے تو اس کے لئے ضروری ہے کہ وہ اپنے بازو یا کہنیاں دوبارہ ”سلنڈر“ میں واپس لے جائے کیونکہ اگر اس کے بازو یا کہنیاں ٹکراؤ کا باعث بنیں تو یہ ”بلاکنگ“ (Blocking) اور ”ہولڈنگ“ (Holding) کے زمرہ میں آئے گا۔

مخالف کو ہاتھ یا بازو سے ٹھونکا:

(Contacting an opponent with the hand(s) or arm(s):

ہر دفعہ جب بھی مخالف کو ہاتھ لگ جاتا ہے ضروری نہیں کہ یہ فاول ہی ہو۔

”آفیشل“ اس بات کا فیصلہ کریں گے کہ جب کوئی کھلاڑی مخالف سے ٹھونکا جاتا ہے تو آیا اسے اپنے اس فعل کی وجہ سے کوئی ناخوش فائدہ تو نہیں پہنچا لیکن اگر ٹھونکے کے اس فعل یا ٹکراؤ سے مخالف کھلاڑی کے دائرہ حرکت میں کمی واقع ہو جاتی ہے تو اس قسم کا جسمانی ٹکراؤ ”فاول“ کے زمرہ میں آئے گا۔

ہاتھوں کا بے قاعدہ رہے ضابطہ استعمال یا پھیلائے ہوئے بازوؤں کا استعمال اس وقت شمار ہوتا ہے جب کھلاڑی باضابطہ دفاعی انداز اپنالے اور اس کے ہاتھ یا بازو کسی ایسے مخالف کھلاڑی کے اوپر رکھے ہوئے ہوں جس کے پاس گیند ہے یا نہیں اور اس وجہ سے اس کے دائرہ حرکت میں کمی واقع ہو جائے۔

اگر اس قسم کے عمل کا بار بار اعادہ کیا جائے یا بار بار ٹھونکا مارا جائے تو یہ ”فاول“ تصور ہوگا کیونکہ اس طرح کا طریقہ عمل کھیل کی روح کے منافی ہوتا ہے۔

گیند پر قابض کھلاڑی کے مندرجہ ذیل افعال ”فاولز“ گردانے جاتے ہیں:

- i- کسی دفاعی کھلاڑی کے گرد بازو یا کہنی پھیلتا لینا جس کی وجہ سے اسے ناخوش یا بے جا فائدہ پہنچے۔
 - ii- دفاعی کھلاڑی کو دھکا دے کر ڈور دھکیل دینا تاکہ وہ گیند کو کھیل نہ پائے یا دفاعی کھلاڑی اور اپنے درمیان زیادہ فاصلہ پیدا کر لیں۔
 - iii- ”ڈریبل“ کرتے ہوئے دوسرے ہاتھ یا بازو کو اس طرح سے پھیلائے رکھنا کہ دفاعی کھلاڑی گیند تک پہنچ نہ پائے۔
- کسی بھی ایسے حملہ آور کھلاڑی جس کے پاس گیند نہیں ”پش آف“ (Push off) کے ذریعے مندرجہ ذیل افعال ”فاولز“ شمار ہو گئے:

- i- مخالف کو دھکیل کر گیند حاصل کرنے کے لئے جک بٹا لینا۔
- ii- کسی دفاعی کھلاڑی کو دھکا دے کر گیند کھیلنے کی کوشش کرنے نہ دینا۔

۱۱۱۔ دھکم پیل کے ذریعے اپنے اور دفاعی کھلاڑی کے درمیان مزید جگہ بنالینا۔

پوسٹ پلے (Post Play):

کھلاڑی کے کھیل کے کسی خصوصی جزو کے مکمل ہونے کے بعد معمولی سلنڈر کے اصول کا استعمال۔
کھیل کے کسی خصوصی جزو کے مکمل ہونے کے بعد جب کوئی دفاعی کھلاڑی کسی حملہ آور کھلاڑی کا دفاع کرنے میں مشغول ہوتا ہے تو اس وقت ان دونوں پر لازم ہے کہ وہ اپنے آپ کو اپنی اپنی باضابطہ معمولی حدود تک ہی محدود رکھیں۔
یہ کسی بھی حملہ آور یا دفاعی کھلاڑی کے کسی ایسے فعل کو فاول مانا جاتا ہے جس میں وہ کھلاڑی "پوسٹ پلے" کے دوران میں مخالف کو کندہ یا گولہ مار کر اپنے راستے سے ہٹا دے یا اپنے بازو، کندیاں، گھٹنے یا جسم کے کسی بھی اور حصے کو پھیلا کر اس کی آزادی حرکت میں رکاوٹ کا باعث بنے۔

پیچھے سے مخالف کھلاڑی کا بے ضابطہ طریقہ سے دفاع کرنا (Illegal guarding from the rear):

مخالف کھلاڑی کے پیچھے رو کر دفاع کرتے ہوئے اگر کھلاڑی کسی مخالف سے شخصی طور پر ٹکرا جائے یا پیچھے سے نکل کر گیند کو کھیلنے کی کوشش میں اس سے ٹکرا جائے تو اس کا یہ فعل فاول کے زمرہ میں آئے گا۔

پکڑنا (Holding):

یہ مخالف کھلاڑی کے ساتھ ایسا بے ضابطہ شخص ٹکراؤ ہے جو کہ اس کی آزادی حرکت پر اثر انداز ہوتا ہے اور یہ ٹکراؤ جسم کے کسی بھی حصہ سے ہو سکتا ہے۔

دھکیلنا (Pushing):

"پش" یا "جگ" یہ کھلاڑی کے جسم کے کسی بھی حصہ سے مخالف کے ساتھ ایسے بے ضابطہ طریقے سے ٹکراؤ کا مرکب ہوتا جس میں وہ کسی ایسے مخالف کھلاڑی کے ساتھ جس کے پاس گیند ہے یا نہیں "طاقت کے ذریعے اسے اپنے راستے سے ہٹا دیتا ہوتا ہے۔

ذاتی فاول (Personal Foul):

یہ ایک کھلاڑی کے مخالف کے ساتھ بے ضابطہ ذاتی ٹکراؤ کی وجہ سے سرزد ہوتا ہے چاہے اس لمحے پر گیند "لائو" (Live) یا "ڈیڈ" (Dead) ہی کیوں نہ ہو۔

کھلاڑی کو متعدد جہازیں کرنے کی اجازت نہیں:

مخالف کھلاڑی کی راہ میں رکاوٹ ڈالنا، پکڑنا، دھکیلنا، ناچگ انکنا یا اپنا ہاتھ، بازو، کندھا، کندھے، گولہ کو پھیلا کر یا جسم کو اس کی اصلی حالت سے ہٹا کر اس طرح سے اس کی راہ میں حائل کرنا جس سے اس کی رفتار متاثر ہو یا مار کٹائی اور تشدد آمیز کھیل کا مظاہرہ کرنا۔

سزا (Penalty):

ہر حالت میں ایک ذاتی "فاول" یا "ضابطہ شکن کھلاڑی کے کھاتے میں لکھے جانے کے علاوہ:

۱۔ اگر یہ "فاول" کسی ایسے کھلاڑی پر ہو جو "گول" کرنے کی غرض سے گیند نہ پھینک رہا ہو۔

الف۔ تو جہاں "فاول" ہوا تھا اس جگہ کے نزدیک "پلے ایک کورٹ" کی حدود کے باہر سے اس ٹیم "کو" تھرو ان" کرنے کے لئے گیند دیا جائے گا۔

ب۔ اگر فاول کرنے والی ٹیم، ٹیم فاول پنالتی میں ہے (یعنی وہ ٹیم محض کردہ ٹیم فاول کر چکی ہے) تو دوسری ٹیم کے زکورد کھلاڑی کو روکا، تھرو دیئے جائیں گے۔

ii۔ اگر "فاول" اس وقت ہو جب کہ وہ کھلاڑی "گول" کرنے کی غرض سے گیند پھینک رہا ہو تو اس کھلاڑی کو مندرجہ ذیل طریقہ سے "فری تھرو" دی جائیں گی:

الف۔ اگر "گول" ہو جائے تو "گول" مان لیا جائے گا اور نہ کورد کھلاڑی کو ایک "فری تھرو" بھی دی جائے گی۔

ب۔ اگر وہ "پوائنٹس" والا گول خطا ہو جائے تو وہ "فری تھرو" دی جائیں گی۔

ج۔ اگر تین "پوائنٹس" والا گول خطا ہو جائے تو تین "فری تھرو" دی جائیں گی۔

د۔ کھیل کے کسی ایک چوتھائی دور ایسے کے اختتام کو ظاہر کرنے والا آؤ یا چوبیس "سکند" کے آؤ کا "سکل" بیچ اٹھنے سے پہلے اگر گیند کے حامل کھلاڑی پر اس وقت "فاول" ہو جائے جب کہ گیند ابھی اس کے ہاتھ میں ہی تھا اور پھر اس کا پھینکا ہوا گیند باسکٹ میں چلا جائے تو اس "گول" کو شمار نہیں کیا جائے گا بلکہ اس کھلاڑی کو "فاول" ہونے کی جگہ کی مناسبت سے دو یا تین "فری تھرو" دیئے جائیں گے۔

iii۔ اگر فاول گیند پر قابض ٹیم سے ہو جائے تو جہاں "فاول" ہوا ہو اس جگہ کے نزدیک "پلے اینگ کورٹ" کی حدود کے باہر سے مخالف "ٹیم" کو "تھرو ان" کرنے کے لئے گیند دیا جائے گا۔

ڈبل فاول (Double Foul):

یہ "فاول" اس صورت میں دیا جاتا ہے جب کہ دو مخالف کھلاڑی تقریباً ایک ہی وقت میں ایک دوسرے پر شخصی ٹکراؤ والے "فاول" کے مرتکب ہوں۔

سزا (Penalty):

دونوں کھلاڑیوں کے خلاف ایک ایک ذاتی "فاول" درج کیا جائے گا اور کوئی "فری تھرو" نہیں دی جائے گی۔

کھیل کا اجرا:

i۔ آخر ذیل فاول کے دوران گول ہو جائے یا پھر آخری یا ایک فری تھرو ہو جو کامیاب ہو جائے تو وہ ٹیم جس کے خلاف گول ہوا ہو گیند ایجنڈا لائن کے باہر سے تھرو ان کے ذریعے کرے گی لیکن تھرو ان کرنے والا کھلاڑی اختتامی لکیر پر عقبی ٹخنوں سے ایک بورڈ کے مین پیچھے سے تھرو ان نہیں کر سکتا۔

ii۔ ذیل فاول ہونے کے وقت جس ٹیم کے قبضہ میں گیند تھا اسی ٹیم کو اس جگہ کے نزدیک سے جہاں فاول ہوا تھا پلے اینگ کورٹ کی حدود کے باہر سے تھرو ان کرنے کے لئے گیند دیا جائے گا۔

iii۔ لیکن اگر گیند کسی ٹیم کے قبضے میں نہ ہو اور نہ ہی کوئی ٹیم گیند کی حق دار بنے تو یہ چپ بال کی صورت میں ہونا چاہئے۔

ان سپورٹس مین لائیک فاول (Unsportsmanlike foul):

کھلاڑی کے غیر شایان شان فاول یا "ان سپورٹس مین لائیک فاول" ذاتی ٹکراؤ سے وابستہ ایسا "فاول" ہے جو "آفیشل" کی

رائے میں جان بوجھ کر مخالف کھلاڑی پر کیا گیا ہے اور کھیل کی نزوح اور اس کے باضابطہ قواعد کے مطابق گیند کو کھیلنے کی جائزہ کو شش نہیں۔ اس فاول پر تمام کھیل کے دوران سختی سے عمل کیا جانا ضروری ہے۔

ہر آفیش کے لئے لازمی ہے کہ کھلاڑی سے فصل اور نیت و صیانت میں رکھے۔

اس فاول کا تعین کرتے وقت آفیش کو کھلاڑی کے اس عمل کی پرکھ کرنے کے لئے مندرجہ ذیل اصولوں کو ہمیشہ مد نظر رکھنا چاہیے۔

- i- اگر کوئی کھلاڑی گیند کو کھیلنے کے لئے کوشش نہیں کرتا اور دانستہ طور پر مخالف سے ٹکرا جاتا ہے تو یہ عمل عموماً اس زمرے میں آئے گا۔
- ii- اگر کوئی کھلاڑی گیند کو کھیلنے کے لئے کوشش کرتے ہوئے انتہائی زور یا شدت آمیز طریقے سے مخالف سے ٹکرا جاتا ہے تو یہ فاول اس درجہ بندی میں آئے گا۔

iii- اگر کوئی کھلاڑی فاول کرنے کے ساتھ ساتھ باضابطہ طریقے سے گیند کو کھیلنے کی کوشش بھی کرتا ہے تو یہ فاول اس زمرہ میں نہیں آتا۔

سزا (Penalty):

ایک فاول متعلقہ کھلاڑی کے کھاتے میں لکھا جائے گا۔

اس کھلاڑی کو جس پر فاول ہوا ہے اسے مندرجہ ذیل نسبت سے فری تھرو دیئے جانے کے بعد اس کی ٹیم کو سکور کی میز کی مخالف سمت میں بڑھائی ہوئی "سٹرن ٹائن" سے "تھرو این" کے لئے گیند دیا جائے گا۔

کھیل کے پہلے ایک چوتھائی ذریعے کو شروع کرنے کے لیے درمیانی دائرے میں ہنپ ہال کر دیا جائے گا۔

جس کھلاڑی پر فاول ہوا ہے اسے مندرجہ ذیل نسبت سے فری تھرو دیئے جائیں گے اگر:

- i- دو گول کرنے کی غرض سے گیند نہ پھینک رہا ہو تو اسے دو "فری تھرو" دی جائیں گی۔
- ii- "گول" ہو جائے تو "گول" مان لیا جائے گا اور مذکورہ کھلاڑی کو ایک "فری تھرو" بھی دی جائے گی۔
- iii- اگر وہ "پوائنٹس" والا گول خطا ہو جائے تو دو "فری تھرو" دی جائیں گی۔
- iv- اگر تین "پوائنٹس" والا گول خطا ہو جائے تو تین "فری تھرو" دی جائیں گی۔

ڈسکوالیفائینگ فاول (Disqualifying foul):

یہ ایک ایسا "فاول" ہے جس میں کھلاڑی، متبادل، ایسا کھلاڑی جس کو کھیل سے نکال دیا گیا ہو، "کوچ"، "ناکب کوچ" اور ٹیم سے وابستہ اشخاص کو کھلاڑی کے شایان شان فعل یا رویہ کی تکمیل تین دھریں یا خلاف ورزی کی بنا پر نااہل قرار دے کر کھیل سے خارج کر دیا جاتا ہے اس کے علاوہ اگر کوئی کھلاڑی دو "ان سپورٹس مین لائیگ فاول" کا مرتکب ہو جائے تو اسے بھی کھیل کے بقیہ حصہ کے لئے کھیل سے خارج کرنے کے ساتھ ساتھ علاقہ بدر بھی کر دیا جاتا ہے۔

مندرجہ ذیل صورتوں میں "کوچ" کو بھی کھیل سے خارج کر دیا جائے گا۔

- i- جب اسے اپنے ذاتی ناپسندیدہ رویہ کی بنا پر دو "ٹیکنیکل فاولز" (C) مل جائیں۔
- ii- جب اسے ٹیم بچ پر بیٹھے اشخاص (ناکب کوچ اور ٹیم سے وابستہ اشخاص) کے نا زیار رویہ کی بنا پر تین "ٹیکنیکل فاولز" (B) مل جائیں یا یہ تینوں "ٹیکنیکل فاولز" ان دونوں قسم کے "فاولز" کا مجموعہ ہو سکتا ہے جس میں سے ایک ذاتی ناپسندیدہ رویہ کی بنا پر ملے والا "ٹیکنیکل فاولز" (C) اور دو "ٹیم بچ" (B) کے نا زیار رویہ کی وجہ سے ملے والے "فاولز" ہوں گے۔

اگر ایک کھلاڑی یا "کوچ" ڈسکوالیفائنگ فاول "یا" ٹیکنیکل فاول "کی بنا پر "ڈسکوالیفائی" ہو جاتے ہیں تو ان دونوں "فاولز" میں سے صرف ایک ہی "فاول" کی "پینلٹی" دی جاتی ہے اس کے علاوہ کوئی اور اضافی "پینلٹی" نہیں دی جائے گی۔

اگر "کوچ" کو "ڈسکوالیفائی" کر دیا جائے اور "سکور شیٹ" پر نائب کوچ کا نام بھی درج نہیں تو اس جگہ "ٹیم کیپٹن" یہ فرائض انجام دے گا۔

مزا (Penalty):

ایک "ڈسکوالیفائنگ فاول" متعلقہ شخص کے کھاتے میں درج کیا جائے گا۔

جب کوئی شخص اس "فاول" کی بنا پر کھیل کے لیے نااہل قرار پا جائے تو اس کو مقابلہ سے نکال دیا جاتا ہے اور وہ کھیل کا بقیہ حصہ اپنی "ٹیم" کے "لوریسنگ روم" میں گزارنا پڑتا ہے لیکن اگر وہ چاہے تو وہ اس "بلڈنگ" کو چھوڑ کر باہر جاسکتا ہے۔

اس کھلاڑی کو جس پر "فاول" ہوا ہے اسے مندرجہ ذیل نسبت سے "فری تھرو" دیے جانے کے بعد اس کی "ٹیم" کو "سکورز" کی میز کی مخالف سمت میں بڑھانی ہوگی "سٹرلائن" سے "تھرو ان" کے لیے گیند دیا جائے گا۔

کھیل کے پہلے ایک چوتھائی دورانیے کا اجرا اور درمیانی دائرے میں "جسپ بال" سے ہوگا۔

جس کھلاڑی پر "فاول" ہوا ہے اسے مندرجہ ذیل نسبت سے "فری تھرو" دیے جائیں گے اگر:

- i- دو "گول" کرنے کی غرض سے گیند نہ چھیک رہا ہو تو اسے دو "فری تھرو" دی جائیں گی۔
- ii- "گول" ہو جائے تو "گول" مان لیا جائے گا اور نہ کورہ کھلاڑی کو ایک "فری تھرو" بھی دی جائے گی۔
- iii- اگر دو یا تین "پوائنٹس" والا گول خطا ہو جائے تو دو یا تین "فری تھرو" دی جائیں گی۔

ٹیکنیکل فاول (Technical foul):

کھلاڑی کے طرز عمل کے ضابطے (Rules of conduct):

کھیل کو احسن طریقے سے کھیلنے کے لیے دونوں ٹیموں کے کھلاڑی، متبادل، "کوچز" نائب کوچز اور ٹیم کے ہمراہ دوسرے نمائندوں کا "آفیشل" اور ان معاونین کے ساتھ بھرپور تعاون اور اچھے برے تاؤ، ضمن سلوک اور قوت برداشت کا اظہار نہایت ہی ضروری ہے۔

دونوں ٹیموں کو حق حاصل ہے کہ وہ اپنی پوری قوت اور صلاحیت سے جیتنے کی کوشش کریں۔

لیکن یہ سب اچھے کھیل اور ایک اعلیٰ کھلاڑی کے اوصاف کے دائرہ کار میں رہتے ہوئے کرنا چاہیے۔ اس تعاون سے انحراف یا دانتہ طور پر اس کا اعادہ یا کھیل کی روح کے متضاد رویہ "ٹیکنیکل فاول" کے زمرہ میں آتا ہے۔

ایسی بے ضابطگیاں جو اتفاقاً سرزد ہوں اور کھیل یا انتظامی امور پر بھی اثر انداز نہ ہوں "ٹیکنیکل فاول" کے زمرہ میں آتی ہوں لیکن اگر انہیں جھکی دفعہ کرنے پر کسی "آفیشل" نے کھلاڑی کو متنبہ کیا ہو اور وہ جان بوجھ کر وہ بار بار ایسا ہی کرے تو "ٹیکنیکل فاول" کے دائرہ کار میں آئے گی۔

جب "بال" "لائیو" ہو اور کسی "ٹیکنیکل" بے ضابطگی کا انکشاف ہو جائے تو کھیل کو روک کر "ٹیکنیکل فاول" دیا جائے گا اور

اس کی "پینٹلی" بھی بالکل وہی ہوگی جیسی کہ معمول کے کھیل میں دی جاتی ہے اور جو کچھ بھی اس "ٹیکنیکل" ہے ضابطگی کا انکشاف ہونے سے لے کر کھیل کے روکے جانے تک کے عرصے کو معمولی کھیل تصور کیا جائے گا۔

تشدد و مار کٹائی (Violence):

تشدد و مار کٹائی پڑتی کھیل "ہاسکٹ بال" کی روح کے منافی ہے اور آفیشل کے ذریعے فوری بند کروائی جائے اگر ضرورت پڑے تو محکمہ نظم و ضبط سے بھی مدد لی جاسکتی ہے۔

جب کبھی اس قسم کا تشدد یا مار کٹائی کھلاڑیوں، متبادل، "کوچز"، نائب کوچز یا "ٹیم" سے وابستہ لوگوں کے درمیان "پلے ایک کورٹ" میں یا اس کے گرد و نواح میں ہو تو "آفیشلز" کا یہ فرض ہے کہ اسے جلد از جلد ختم کرانے کے لئے ضروری اقدام اٹھائے۔

مندرجہ بالا اشخاص میں سے کوئی بھی شخص اپنے کسی مخالف کے ساتھ اس قسم کے طرز عمل کا مظاہرہ کرے تو اس کو کھیل سے "ڈسکوالیفائی" کر خارج کر دیا جاتا ہے اور مذکورہ "آفیشلز" اس واقعہ کی "رپورٹ" مجلس انتظامی امور کو برائے مزید کارروائی بھیج دے گا۔ محکمہ نظم و ضبط کے اہل کار صرف "آفیشلز" کی درخواست پر "پلے ایک کورٹ" میں داخل ہو سکتے ہیں لیکن اگر کوئی تماشاخی ایسے تشدد آمیز طرز عمل کا مظاہرہ کرنے کی نیت سے "پلے ایک کورٹ" میں داخل ہو تو محکمہ نظم و ضبط کی ذمہ داری ہے کہ وہ فوری کارروائی کرے۔

لیکن اگر ایسی صورت حال "پلے ایک کورٹ" کے گرد و نواح میں پیدا ہوتی ہے تو یہ علاقہ مجلس انتظامی امور اور محکمہ نظم و ضبط کے دائرہ اختیار میں آتا ہے۔

آفیشل کے لئے ضروری ہے کہ وہ یہ دیکھے کہ کھلاڑی، متبادل، "کوچز"، نائب کوچز یا "ٹیم" سے وابستہ اشخاص کے کسی فعل کی بدولت کھیل میں استعمال ہونے والے ساز و سامان کو نقصان نہ پہنچے پائے۔

جب وہ اس طرح کا طرز عمل دیکھیں تو فوراً انہیں اس ٹیم کے کوچ کو بلا کر متنب کرنا ہوگا اور اگر وہ شخص اس فعل کا اعادہ کرے تو فوراً ہی اس شخص کے خلاف ایک "ٹیکنیکل فاول" دیا جائے گا۔ اس سلسلہ میں آفیشلز کا فیصلہ حتمی ہوگا جس کے خلاف کوئی اپیل قبول نہیں کی جاسکتی۔

"ٹیکنیکل فاول" کھلاڑی کا ایک ایسا فاول ہے جو کسی جسمانی ٹکراؤ پر مبنی نہیں بلکہ یہ اس کے رویہ اور طرز عمل سے وابستہ ہے اور مندرجہ ذیل فاولز اس زمرہ میں آتے ہیں:

- i- کھلاڑی کی آفیشلز کی ہدایات اور انتباہ کی صریحاً حکم بدولی کرنا۔
- ii- آفیشلز، کمشنر، مینل آفیشلز اور ٹیم بیچ پر بیٹھے ہوئے اشخاص کو بے ادبی اور گستاخانہ طریقے سے بھونانا۔
- iii- آفیشلز، کمشنر، مینل آفیشلز اور مخالف کھلاڑی کو بدتمیزی سے مخاطب کرنا، بد اخلاقی سے پیش آنا۔
- iv- ایسی دل آزار زبان استعمال کرنا یا استعمال انگیز اشارے کرنا جس سے تماشاخی مشتعل ہو جائیں۔
- v- مخالف کھلاڑی کو غلط ترغیب دینا یا اس کے آنکھوں کے سامنے اس طرح ہاتھ لہرانا جس کی وجہ سے اس کی حد نظر میں رکاوٹ پیدا ہو۔

vi- کھیل میں دیدہ دانستہ تاخیر کرنے کی خاطر "باسکٹ" میں سے گزرے ہوئے گیند کو پکڑ لینا یا مخالف کو "پلے اینگ کورٹ" کی حدود کے باہر سے فوراً ہی "تھرو ان" نہ کرنے دینا۔

vii- "فاؤل" لینے کی خاطر جان بوجھ کر گر جانا۔

viii- اگر کوئی کھلاڑی "رینگ" کو پکڑ کر اس طرح لٹک جائے کہ اس کا تمام وزن "رینگ" پر ہو۔ ماسوائے کہ اگر کوئی کھلاڑی

"ڈنک شاٹ" (Dunk Shot) یا اپنے آپ یا کسی کھلاڑی کو چوٹ سے بچانے کے لیے وقتی طور پر "رینگ" کو پکڑ کر لٹک جائے۔

ix- آخری یا صرف ایک ہی "فری تھرو" لگائے جانے کے دوران اگر دفاعی کھلاڑی ٹھٹھل ہو جائے تو مخالف "ٹیم" کے "سکور" میں ایک

پوائنٹ کا اضافہ کیا جائے گا اور اس کے علاوہ اس دفاعی کھلاڑی کے خلاف ایک "ٹیکنیکل فاؤل" بھی دیا جائے گا "کوچ"

نائب کوچ، متبادل یا "ٹیم" سے وابستہ لوگ اگر "افیشل"، "کمشنر"، "ٹیل آفیشل" سے بدتمیزی سے مخاطب ہوں یا ان سے

بد اخلاقی سے پیش آئیں۔

مندرجہ ذیل "ٹیکنیکل فاؤلز" کی پینلٹی درج ذیل ہوگی:

i- کھلاڑی کا "ٹیکنیکل فاؤل" ہونے کی صورت میں اس کے خلاف ایک "ٹیکنیکل فاؤل" درج کیا جائے گا اور اس کے ساتھ ایک ٹیم فاؤل شمار کیا جائے گا۔

ii- "کوچ" (C)، نائب کوچ (B)، متبادل (B) یا "ٹیم" سے وابستہ لوگ (B) کا ٹیکنیکل فاؤل ہونے کی صورت میں "کوچ" کے خلاف ایک "ٹیکنیکل فاؤل" درج کیا جائے گا لیکن کوئی ٹیم فاؤل شمار نہیں کیا جائے گا۔

"ٹیکنیکل فاؤل" کے بعد کھیل کا اجرا:

مخالف ٹیم کو وہ فری تھرو دیے جانے کے بعد ہی ٹیم کو سکور کی مخالف سمت میں بڑھائی ہوئی سنٹر لائن سے "تھرو ان" کے لیے گیند دیا جائے گا۔

اگر ٹیکنیکل فاؤل کھیل کے شروع ہونے سے پہلے سرزد ہو جائے تو کھیل سے پہلے چوتھائی دور اپنے کو شروع کرنے کے لیے درمیانی دائرے میں جھپ بال کرایا جائے گا۔

لڑائی مار کٹائی (Fighting)

یہ دو یا زیادہ مخالفین (کھلاڑی، متبادل، "کوچرز" اور نائب کوچرز "ٹیم" سے وابستہ اشخاص کے مابین باہمی ٹکراؤ عمل در عمل ہوتا ہے۔ یہ

دفعہ ان ایسے متبادل "کوچرز"، نائب کوچرز اور "ٹیم" سے وابستہ لوگوں پر لاگو ہوگی جو اپنے "ٹیم بیچ" کے لیے مخصوص کردہ علاقہ کی حدود سے باہر جا کر لڑائی مار کٹائی میں حصہ لیں یا ایسی صورت حال پیدا کر دیں جو لڑائی کرانے میں مدد دے۔

ایسے تمام متبادل، "کوچرز"، نائب کوچرز اور "ٹیم" سے وابستہ لوگوں کو کھیل سے خارج کر دیا جائے گا جو اپنے "ٹیم بیچ" کے مختص کردہ

علاقہ میں سے باہر جا کر لڑائی میں حصہ لیں یا ایسی صورت پیدا کر دیں جو لڑائی کرانے میں مدد دے۔

لڑائی کے دوران "کوچرز" اور یا نائب کوچرز "ٹیم بیچ" کے مختص کردہ علاقہ میں سے صرف اس صورت میں باہر جانے کی اجازت

ہے کہ وہ آفٹھلو کے ساتھ مل کر اس صورت حال سے بچنے اور نظم و ضبط قائم کرنے میں مدد دے سکیں ورنہ انہیں بھی "ڈسکوالیفائی" کر دیا جائے گا۔

سزا (Penalty):

اس سے قطع نظر کہ کتنے متبادل "کوچرز"، نائب کوچرز اور "ٹیم" سے وابستہ لوگوں کو اپنے "ٹیم بیچ" کے مخصوص کردہ علاقہ میں باہر جانے پر "ڈسکوالیفائی" کیا جاتا ہے سزا کے طور پر "کوچی" (B) کے خلاف صرف ایک "ٹیکنیکل فاول" درج کیا جائے گا۔

اس دفعہ کی مدت میں اگر دونوں ٹیموں کے ارکان "ڈسکوالیفائی" ہو جائیں تو مکمل کاجرا مندرجہ ذیل طریقہ سے ہوگا:
اگر باضابطہ گول ہو جائے تو اس ٹیم کے خلاف گول دیا ہو، اضافی کبیر کے باہر کسی بھی جگہ سے "تھر وائن" کرنے کے لیے گیند دیا جائے گا۔

جس وقت کھیل بند ہوا تھا تو اس ٹیم کو جو اس وقت گیند پر قابض تھی اسے "سکورز" کی میز کی مخالف سمت میں بڑھائی ہوئی "سنٹر لائن" سے "تھر وائن" کے لیے گیند دیا جائے گا۔

کھیل بعد ہونے کے وقت اگر گیند کسی ٹیم کے قبضہ میں نہ تھا تو کھیل کے اجراء کے لیے "پ بلی" کی صورت حال (Jump ball situation) پیدا ہوتی ہے۔

تمام "ڈسکوالیفائی فاولز" کو مذکورہ افراد کے لھاتوں میں درج کیا جائے گا لیکن انہیں "ٹیم فاولز" میں نہیں گننا جائے گا۔

کھلاڑی کے پانچ فاولز (Five fouls of a player):

کھیل میں جب کوئی کھلاڑی پانچ ذاتی (Personal) یا "ٹیکنیکل فاول" کر لیتا ہے تو "ریفری" اسے اس امر سے مطلع کر دیتا ہے اس پر لازم ہے کہ وہ فوراً ہی "پنلٹک کورٹ" سے باہر چلا جائے اور 30 سیکنڈ کے اندر اندر ہی اس جگہ دوسرا کھلاڑی کورٹ میں داخل ہو جائے۔
پانچ "فاول" کرنے پر نکالا جانے والا کھلاڑی (Excluded Player) اگر اس کے بعد بھی "فاول" کر لے (یعنی ٹیم بیچ پر بیٹھ کر) تو یہ "فاول" "کوچی" (B) کے گھاتے میں درج کیا جائے گا۔

ٹیم فاولز/پنلٹی (Team fouls: Penalty):

کھیل کے کسی بھی ایک چوتھائی حصہ میں جب کوئی ٹیم چار "فاولز" کر لیتی ہے تو وہ "ٹیم فاولز پنلٹی" کی صورت حال سے دو چار ہو جاتی ہے۔

ایسے "فاولز" جو کھیل کے مختلف ایک چوتھائی حصوں کے درمیانی وقفوں کے دوران میں سرزد ہوں گے انہیں اس سے اگلے کھیلے جانے والے ایک چوتھائی دورانیہ یا اضافی حصہ میں شمار کیا جائے گا۔

جب کوئی ٹیم "فاولز پنلٹی" کی حالت میں ہو اور اس کا کوئی کھلاڑی کسی ایسے مخالف کھلاڑی پر "پرسنل فاول" کر دے جو "گول" کرنے کے عمل میں نہیں تو "تھر وائن" کی بجائے اس کھلاڑی کو دوسری تھر واز لگانے کے لیے دیے جائیں گے۔

اگر یہ "فاؤل" کسی ایسی "ٹیم" کے کھلاڑی سے سرزد ہو جائے جس کے پاس کھیل شروع کرنے کے لیے "لائڈ ہال" ہو یا پھر ایسی "ٹیم" جس کے پاس گیند کا قبضہ ہو تو کھیل کا اجر "پے ایجک کورٹ" کی حدود کے باہر مگر ایسی جگہ کے نزدیک جہاں پر یہ "فاؤل" ہوا تھا مخالف "ٹیم" کو "تھرو ان" کرنے کے لیے گیند دیا جائے گا۔

خصوصی حالات (Special situations):

جب کھیل کسی بے ضابطگی کی وجہ سے روکا گیا ہو اور اس وقت کے دوران کوئی اضافی فاؤل سرزد نہ ہو جائے۔

طریقہ کار:

تمام فاؤلز مذکورہ افراد کے کھاتوں میں لکھے جائیں گے اور ان کی "ٹوٹلیٹر" کی نشاندہی کی جائے گی اور ان کے سرزد ہونے کی ترتیب مرتب کی جائے گی۔

دونوں ٹیموں کی ایسی "ٹوٹلیٹر" اور "ڈبل فاؤل" کی "ٹوٹلیٹر" جو ایک برابر ہوں وہ ایک دوسری کو قطع کر دیں گی اور اس طرح سے قطع کی گئیں "ٹوٹلیٹر" کے متعلق یہ ای سمجھا جاتا ہے کہ کبھی بھی سرزد ہوئی ہی نہیں تھیں۔
کھیل شروع کرنے کے لیے گیند حاصل کرنے کے حق کا تعین اس آخری "پینلٹی" کے ذریعے کیا جائے گا جو ابھی لگنے والی ہے کیونکہ یہ اس سے پیشتر گیند کو حاصل کرنے کے تمام حقوق کو ختم کر دیتی ہے۔

جب ایک دفعہ پہلی یا صرف ایک "فری تھرو" یا "تھرو ان" پر گیند "لائڈ ہال" ہو جائے تو اس طرح کی "پینلٹی" کسی بھی صورت دوسری "ٹوٹلیٹر" کو قطع کرنے کے لیے استعمال کیا نہیں جاسکتا۔

اس کے بعد تمام بقیہ "ٹوٹلیٹر" کو اسی ترتیب میں لگوا دیا جائے گا جس ترتیب سے وہ سرزد ہوئی ہوں۔

جب دونوں ٹیموں کی ایک برابر "ٹوٹلیٹر" نے ایک دوسری کو قطع کر دیا ہو اور بقیہ یا کوئی "پینلٹی" نہ بھی بچے تو کھیل کا اجرا مندرجہ ذیل طریقہ سے ہوگا:

۱۔ اگر باضابطہ "گول" ہو جائے تو وہ "ٹیم" جس کے خلاف "گول" ہوا ہے اس کا کوئی کھلاڑی گیند "ایڈ لائن" کے باہر کسی جگہ سے "تھرو ان" کے ذریعے کرے گا۔

۲۔ اگر گیند کسی ٹیم کے قبضہ میں ہو تو اس "ٹیم" کے کسی کھلاڑی کو اس جگہ کے نزدیک سے جہاں پر "فاؤل" ہوا ہے "پے ایجک کورٹ" کی حدود کے باہر سے "تھرو ان" کرنے کے لیے گیند دیا جائے گا۔

لیکن اگر گیند کسی ٹیم کے قبضے میں نہ ہو اور نہ ہی کوئی "ٹیم" گیند کی حق دار تصور ہو تو یہ "چمپ ہال" کی صورت حال پیدا ہوئی ہے۔

فری تھروز (Free throws):

۱۔ اس کے ذریعے کھلاڑی کو بغیر مداخلت / مزاحمت "فری تھرو لائن" کے پیچھے سے اور نصف دائرہ میں ایک "پوائنٹ" سکور کرنے کا موقع دینا ہے۔

ایک "فری تھرو سیٹ" سے یہ مراد ہے کہ اس میں شامل تمام "فری تھروز" اور/یا اس کے علاوہ گیند کا قبضہ بھی شامل ہے جو "سنگل فاؤل پینلٹی" کی بنا پر حاصل ہوتا ہے۔

- 2- جب کسی ذاتی یا "پرسنل فاول" کی بنا پر "فری تھرو" دی جاتی ہیں تو:
- i- جس کھلاڑی پر "فاول" ہوا ہے صرف وہی "فری تھرو" لگائے گا۔
- ii- اگر "فری تھرو" لگانے والے کھلاڑی کو تبدیل کرنے کے لیے درخواست کی گئی ہو تو کھلاڑی پر لازم ہے کہ کھیل میں سے باہر جانے سے پہلے وہ اپنی حاصل کردہ "فری تھرو" لگائے۔
- iii- اگر اس کھلاڑی کو زخمی ہونے یا پانچواں "فاول" کر لینے یا کھیل میں سے "ڈسکوالیفائی" کر دیے جانے کی بنا پر کھیل سے باہر جانا پڑے تو اس کا متبادل "فری تھرو" لگائے گا لیکن کوئی متبادل دستیاب نہ ہو تو "میم" کا کوئی بھی ارکن یہ "فری تھرو" لگا سکتا ہے۔
- "ٹیکنیکل فاولز" کے سلسلے میں ویسے جانے والے "فری تھرو" کو مخالف میم کا کوئی بھی کھلاڑی لگا سکتا ہے۔
- 3- "فری تھرو" لگانے والا کھلاڑی (Free-throw shooter):
- i- "فری تھرو لائن" کے پیچھے گیند اور نصف دائرہ کے اندر کھڑا ہو کر گول کرنے کے لیے گیند پھینکے گا۔
- ii- "گول" کرنے کے لیے گیند کو کسی بھی انداز سے پھینکا جاسکتا ہے لیکن گیند کا "باسکٹ" میں اوپر کی جانب سے داخل ہونا یا "رنگ" کو لگنا ضروری ہے۔
- iii- "آفیشل" جب گیند مذکورہ کھلاڑی کے حوالے کر دیے تو اسے پانچ "سیکنڈ" کے اندر اندر پھینکانا لازمی ہے۔
- iv- "فری تھرو لائن" کو اس وقت تک ٹھوٹھیں سکتا یا محدود علاقہ میں داخل نہیں ہو سکتا جب تک کہ گیند "رنگ" یا عقبی حصے کو ٹھونڈ جائے۔
- v- غلط تشریب یا جھوٹ موٹ انداز (Fake) میں "فری تھرو" کرنے کی اجازت نہیں۔
- 4- کھلاڑی کا "فری تھرو" کے دوران "ری باؤنڈ" پکڑنے کی مخصوص جگہوں (Free-throw rebound places) پر کھڑا ہونا۔
- کھلاڑی "فری تھرو" کے دوران "ری باؤنڈ" جگہوں میں یکے بعد دیگرے کھڑے ہونے کے مجاز ہیں یہ جگہیں "فری تھرو لائن" سے منسلک اور اس سے ایک میٹر پیچھے تک محدود ہیں ان جگہوں میں پانچ سے زیادہ کھلاڑی کھڑے ہونے کے مجاز ہیں یہ جگہیں "فری تھرو لائن" سے منسلک اور اس سے ایک میٹر پیچھے تک محدود ہیں۔ ان جگہوں میں پانچ سے زیادہ کھلاڑی کھڑے نہیں ہو سکتے (تین دفاعی اور دو حملہ آور کھلاڑی) محدود علاقہ کے دونوں جانب کی پہلی "فری تھرو ری باؤنڈ" جگہوں پر دفاعی کھلاڑی کھڑے ہوں گے اس کے بعد دونوں ٹیموں کے کھلاڑی یکے بعد دیگرے کھڑے ہو سکتے ہیں۔
- i- ہر ٹیم کا کھلاڑی صرف اپنی مختص کردہ جگہ پر کھڑے ہونے کا مجاز ہے۔
- ii- کوئی کھلاڑی اس وقت تک محدود علاقہ اور "نیوٹرل زون" (Neutral Zone) میں داخل نہیں ہو سکتا اور نہ ہی اپنی مخصوص کردہ جگہ کو چھوڑ سکتا ہے جب تک کہ گیند "فری تھرو شوٹز" کے ہاتھ سے نکل نہ جائے۔
- iii- اس کے علاوہ کوئی بھی کھلاڑی اپنے کسی فعل سے فری تھرو لگانے والے کی توجہ میں خلل ڈالنے کا مجاز نہیں۔
- 5- ان کھلاڑیوں کے علاوہ باقی تمام کھلاڑی فرضی بڑھائی ہوئی "فری تھرو لائن" اور تین "پوسٹ" والے "فیلڈ گول" کی کلیئر سے پیچھے اس وقت تک کھڑے ہوں گے جب تک کہ گیند "رنگ" کو لگ نہ جائے یا "فری تھرو" اختتام پذیر نہ ہو جائے۔

6- کسی ایسے "فری تھرو" کے دوران جس کے بعد ایک اور "فری تھرو" لگایا "فری تھرو" کرنا مقصود ہے تو اس صورت میں دوسرے تمام کھلاڑی "فری تھرو" کی باؤنڈ "جنگیوں پر کھڑے نہیں ہوتے بلکہ وہ فرضی بڑھائی ہوئی "فری تھرو" لائن اور تین "پوائنٹ" والے "فیلڈ گول" کی لکیر کے چھپے کھڑے ہوں گے۔

مندرجہ بالا تمام شق نمبر 3، 4، 5، 6 کی خلاف ورزی "وائیلیشن" تصور ہوگی اس کی سزا درج ذیل طریقہ سے دی جائے گی۔

1- اگر فری تھرو لگانے والے کھلاڑی سے کوئی "وائیلیشن" سرزد ہو جائے اور "فری تھرو" بھی کامیاب ہو جائے تو:

i- سکور کردہ پوائنٹ شمار نہیں کیا جائے گا۔

ii- جس وقت "فری تھرو شوٹر" (Free throw shooter) سے یہ "وائیلیشن" سرزد ہو جائے تو یمن اسی لمحے پر یا اس سے چند

ثانیے پہلے کوئی اور کھلاڑی بھی کسی "وائیلیشن" کا مرتکب ہو جائے تو اسے نظر انداز کر دیا جائے گا۔

گیند مخالف ٹیم کے کسی کھلاڑی کو فرضی بڑھائی ہوئی "فری تھرو لائن" کے بلحاظ "پے اینگ کورٹ" کی حدود سے باہر "تھرو ان" کرنے کے لیے دے دیا جائے گا، ماسوائے کہ اگر ایک مزید فری تھرو لگنی ہو یا "پوزیشنیشنل" (Possession Penalty) کی بنا پر اضافی ٹیکن کھلاڑی کی ٹیم کا گیند کا قبضہ حاصل کرنا حق ہو۔

2- لیکن "فری تھرو" لگانے والے کھلاڑی کے علاوہ اگر اسی ٹیم کے کسی دوسرے کھلاڑی سے کوئی "وائیلیشن" سرزد ہو جائے اور

"فری تھرو" بھی کامیاب ہو جائے تو:

i- سکور کردہ پوائنٹ شمار نہیں کیا جائے گا۔

ii- اور "وائیلیشن" کو نظر انداز کر دیا جائے گا۔

آخری یا صرف ایک ہی "فری تھرو" کی صورت میں گیند مخالف ٹیم کو اختیاری لکیر کے باہر سے "تھرو ان" کرنے کے لیے دے دیا جائے گا۔

3- اگر "فری تھرو" کا کامیاب ہو جائے اور کسی سے کوئی "وائیلیشن" سرزد ہو جائے:

i- اگر یہ "وائیلیشن" "فری تھرو" لگانے والے کھلاڑی کے ساتھی سے سرزد ہو جائے جب کہ آخری یا صرف ایک ہی "فری تھرو" ہو گیند

مخالف ٹیم کے کسی کھلاڑی کو فرضی بڑھائی ہوئی "فری تھرو لائن" کے بلحاظ "پے اینگ کورٹ" کی حدود سے باہر "تھرو ان" کرنے کے لیے دے دیا جائے گا۔

ماسوائے کہ اگر دوسری ٹیم کو گیند پر مزید قبضہ رہنے کا باضابطہ حق حاصل ہو۔

ii- لیکن اگر کوئی "وائیلیشن" "فری تھرو" لگانے والے کھلاڑی کے کسی مخالف سے ہوتی ہے تو اسے مزید ایک "فری تھرو" دی جائے گی۔

iii- اگر یہ آخری یا صرف ایک ہی "فری تھرو" ہو اور ایک ساتھ دونوں ٹیموں سے "وائیلیشن" سرزد ہو جائیں تو یہ جب بال کی صورت پیدا ہو جائے گی۔

قابل تصحیح غلطیاں (Correctable Errors):

مندرجہ ذیل صورتوں میں اگر کسی ضابطہ کا اطلاقی غلط انداز سے کیا گیا ہو تو "آفیشل" ایسی غلطیوں کی تصحیح کرنے کے با اختیار ہیں۔

i- بلاوجہ کوئی ایسی "فری تھرو" دے دینا جو حق و انصاف پر مبنی نہ ہو۔ ii- حق پر مبنی "فری تھرو" دینے میں کام ہو جانا یا دے نہ پاتا۔
 iii- غلطی سے کوئی "پوائنٹ" دے دینا یا منسوخ کر دینا۔ iv- کسی دوسرے کھلاڑی کو غلطی سے "فری تھرو" دے دینا۔
 طریقہ کار: مذکورہ قابل تصحیح فیصلہ کے متعلق "آفیشلو"، "کشنر" اور "نچل آفیشل" ایسی مختلف رائے رکھتے ہوں کہ یہ فیصلہ حق و انصاف پر مبنی نہیں تھا اور اس کی بدولت کوئی ایک "ٹیم" ناموافق صورت حال سے دوچار ہو گئی ہے تو اس اصول کو مد نظر رکھتے ہوئے "ریفری" مذکورہ فیصلے پر نظر ثانی کرنے اور اس کی تصحیح کرنے کا مجاز ہے۔
 ایسی غلطی کے انکشاف کے بعد آفیشل کھیل کو فوری روک دے گا تاکہ کوئی ٹیم بھی نا جائز فائدہ نہ اٹھا پائے۔
 لیکن اگر کسی قابل تصحیح فیصلے کے دیے جانے اور اس انکشاف کے ذریعہ ہونے والے "فائلڈ گولز" سے "سکور" کردہ "پوائنٹس" کی تشخیص نہیں کی جاتی۔

لیکن اگر کسی قابل تصحیح فیصلہ غلط "فری تھرو" دینے جانے سے متعلق ہو تو ایسی تمام "فری تھرو" کو قلم کر دیا جائے گا اور اس کے بعد کھیل کا اجرا مندرجہ ذیل طریقہ سے کیا جائے گا۔
 i- قابل تصحیح فیصلہ کے بعد اگر "ٹیم کاک" "ابھی چال نہیں کی گئی تو" تھرو ان کے لیے گیند اس "ٹیم" کے حوالے کر دیا جائے گا جس کے "فری تھرو" قلم کیے گئے ہوں۔
 ii- لیکن اگر "ٹیم کاک" چال کر دی گئی ہو تو:

(الف) اگر گیند کا قبضہ اس ہی "ٹیم" کے پاس ہے جو قابل تصحیح غلطی کے انکشاف کے وقت گیند پر قابض تھی تو کھیل کے اجرا کے لیے گیند اس "ٹیم" کو دے دیا جائے گا۔

(ب) قابل تصحیح غلطی کے وقت اگر گیند پر کوئی بھی "ٹیم" قابض نہ ہو تو گیند اس "ٹیم" کے حوالے کیا جائے گا جو اس کی حق دار ہوگی۔
 ضابطہ نمبر 7 آفیشلو، نچل آفیشلو اور کشنر کے فرائض اور اختیارات

(Officials, Table Officials - Duties & Powers)

کھیل کے "آفیشلو"، "ریفری" اور ایک یا دو "امپائرز" ہوں گے جن کی مدد کے لئے "نچل آفیشلو" یعنی "سکور"، "ٹائم سکور"، "ٹائمز" (Timer) اور 24 سکیٹ آپریٹر (24 Second Operator) ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ ایک "کشنر" (Commissioner) بھی ہوتا ہے جو "سکور" اور "ٹائمز" کے درمیان بیٹھتا اور جس کا بنیادی کام "نچل آفیشلو" کی کارکردگی کی نگرانی اور کھیل کو احسن طریقہ جاری رکھنے میں "ریفری" اور "امپائرز" کی معاونت کرنا ہے۔
 "آفیشلو"، "نچل آفیشلو" اور "کشنر" کھیل کے ضابطوں میں کسی قسم کا رد و بدل کرنے کے مجاز نہیں۔ تمام "آفیشلو" اور "نچل آفیشلو" ایک جیسا "یونیفارم" پہنیں گے، جو سنیتی رنگ کی قمیض، کالی پتلون، کالی جرابیں اور "باسکٹ بال" کے کالے جوتوں پر مشتمل ہوتا ہے۔

ریفری کے فرائض و اختیارات (Duties and Powers): کھیل کے شروع ہونے سے پیشتر، کھیل میں استعمال کیے جانے والے سامان کا بغور معائنہ کرنا اور اس کے استعمال کی منظوری دینا۔
 "آفیشل" "ٹیم کاک" "24" سکیٹ آپریٹر "کالراور" "سٹاپ واچ" کا تعین یا ضابطہ کرے گا اس کے علاوہ اس کے لئے "نچل آفیشل" کو فرد افراد پہنچانا انتہائی ضروری ہوتا ہے۔

"ہوم ٹیم" "ریفری" کو دو استعمال شدہ گیند پیش کرے گی تاکہ ان میں سے ایک کو بطور "ٹیم بال" پٹنا چائے لیکن اگر یہ دونوں گیند معیار کے مطابق نہ ہوں تو کوئی بھی ایسا معیاری گیند جو سہ دست موجود ہے اسے بطور "آفیشل بال" نامزد کیا جاسکتا ہے۔

کھلاڑیوں کو ایسی کوئی چیز پہننے کی اجازت نہ دینا جو دوسرے کھلاڑیوں کے لیے خطرناک ثابت ہو یا جس سے زخمی ہونے کا احتمال ہو۔
 کھیل کے پہلے ایک چوتھائی حصہ کے شروع میں "بمب بال" کے لیے درمیانی دائرہ میں گیند اچھالنا اور کھیل کے دوسرے حصوں کو شروع کرانے کے لیے "تھرو ان" کرنا۔

ناموافق حالات کی صورت میں کھیل کو بند کرنے کا بااختیار ہے اس کے حکم کے باوجود بھی اگر کوئی ٹیم کھیلنے سے انکاری ہو یا ایسے حالات کی ذمہ دار ہو جن کی وجہ سے کھیل جاری نہ رکھا جاسکے تو ریفری اسے مقابلہ سے خارج کرنے کا مجاز ہوگا اور اسے شکست خوردہ قرار دیا جائے گا۔

کھیل کے اختتام پر یا اس کے دوران جب بھی وہ مناسب سمجھے "سکور شیٹ" کا بغور جائزہ کر سکتا ہے۔
 اعتراض کی صورت میں یا جب کھیل کے اہلکار کسی فیصلہ پر متفق نہ ہوں تو "امپائر" "نیمل آفیشلر" اور "کمشنر" صلاح و مشورہ کے بعد وہی حتمی فیصلہ کرنے کا اختیار رکھتا ہے۔

کھیل کے اختتام پر "سکور شیٹ" پر دستخط کرنے سے پہلے اگر کسی کھلاڑی "کوچ" اور یا نائب "کوچ" یا "ٹیم" سے وابستہ کسی فرد کا رویہ کھلاڑی کے شایان شان نہ ہو تو "سکور شیٹ" کی پشت پر اس کا باقاعدہ اندراج کرے گا اس کے علاوہ ایسے واقعہ کی مصدقہ رپورٹ جو کھیل کے شروع ہونے کے "تین منٹ" پہلے سے لے کر اس کے ختم ہونے تک کے عرصہ کے دوران واقع ہوا ہو اور (اگر "کمشنر" حاضر نہ ہو) متعلقہ احکام کو پیش کرے گا۔

"آفیشلر" کے اختیارات کھیل شروع ہونے سے تین منٹ پہلے "پلے اینگ کورٹ" میں آنے کے ساتھ شروع ہو جاتے ہیں اور کھیل کا وقت ختم ہونے کیساتھ ہی ختم ہو جاتے ہیں اور ریفری کے "سکور شیٹ" پر دستخط کرنے کے ساتھ ہی "آفیشلر" کا تعلق اس "ٹیم" سے ختم ہو جاتا ہے۔

کھیل کے کسی ایک چوتھائی دورانیہ یا اضافی وقتی حصہ کے اختتام پر ہونے والے کسی ایسے گول کی صحت کی مصدقہ تصدیق کرنے کے لیے کہ آیا یہ "گول" "پلے اینگ ٹائم" میں ہوا تھا کہ نہیں وہ کھیل میں استعمال ہونے والا تکنیکی آلات سے استفادہ حاصل کرنے کا با اختیار ہیں۔

آفیشلر کے فرائض و اختیارات (Officials: Duties and Powers):

کوئی بھی ایسی ضابطہ شکنی جو "پلے اینگ کورٹ" کی حدود کو ظاہر کرنے والی لکیروں کے اندر یا ان کے باہر جس میں "نیمل آفیشلر" کی میز "ٹیم بیچ" کے علاقے کے علاوہ یا اس کے گرد و نواح میں سرزد ہو جائے تو "آفیشلر" اس پر فیصلہ دینے کے با اختیار ہیں۔

جب بھی کوئی ضابطہ شکنی سرزد ہو جائے یا کھیل کے کسی ایک چوتھائی حصہ کے اختتام پر یا جب بھی وہ محسوس کرے کہ کھیل گوروں کا ضروری ہے تو "آفیشلر" سنی بجائیں گے لیکن وہ باضابطہ "فیلڈ گول" یا "فری تھرو" ہونے یا گیند کے "لایو" ہو جانے پر سنی نہیں بجائیں گے۔

آفیشلر کو ذاتی ٹکراؤ یا "واکلیشن" کا تھمن کرتے وقت مندرجہ ذیل بنیادی اصولوں کو مد نظر رکھنا چاہیے:

۱۔ ضابطوں کا اصل مقصد کھیل کی سالمیت اور بنیادی روح سے مطابقت رکھنا ہے۔

ii- آفیشل کو تمام کھیل کے دوران کسی ذاتی ٹکراؤ میں مزادیت یا نہ دینے کے لیے درج ذیل بنیادی اصولوں کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔ کھیل میں کسی قسم کا بے وجہ تعطل پیدا کیے بغیر فائدے اور نقصان کے اصول کو پیش نظر رکھنا چاہیے اور کسی ایسے شخصی ٹکراؤ کو نظر انداز کر دینا چاہیے جو حادثاتی یا اتفاقی طور پر ہوا ہو اور جس میں نہ تو ایک کھلاڑی کو فائدہ پہنچا ہو اور نہ ہی دوسرے کو نقصان۔

iii- وہ فہم و فراست اور ہم آہنگی سے پورے کھیل کے دوران متعلقہ کھلاڑیوں کی جسمانی استعداد اور ان کے طریقہ عمل یا رویہ کے مطابق کھیل کا انعقاد کرے گا۔

iv- تمام کھیل کے دوران وہ نظم و ضبط اور اس کے تسلسل میں باہمی توازن قائم رکھے گا اور کھلاڑیوں میں اس قسم کا احساس پیدا کرنے کی کوشش کرے گا جس سے وہ یہ محسوس کریں کہ جو کچھ بھی وہ کر رہا ہے وہ کھیل کو بہتر انداز سے پایہ تکمیل تک پہنچانے کے لئے کر رہا ہے۔

اگر کوئی ٹیم کسی فیصلے کے خلاف احتجاج دائر کر دے تو ریفری (اگر کمشنر حاضر نہ ہو) کھیل کے اختتام کے بعد لیکن ایک گھنٹے کے اندر اندر ان مقابلوں کی مجلس انتظامی امور کو اس احتجاج سے مطلع کرے گا۔

اگر کوئی آفیشل کسی حادث یا چوٹ کی وجہ سے زخمی ہو جائے جس کی وجہ سے وہ اپنے فرائض نبھانے کے قابل نہ رہے تو اس واقعہ کے پانچ منٹ کے اندر اندر کھیل کا دوبارہ اجرا کر دیا جائے گا اور کھیل کے یقیدہ ورائی میں نہ صرف ایک ہی آفیشل فرائض سرانجام دے گا۔ زخمی آفیشل کو کسی مستند آفیشل سے تبدیلی کرنے کا امکان صرف اسی صورت ممکن ہے کہ اگر "مسٹر" اس کی اجازت دے تو دوسرا "آفیشل" اس کی تہنیتی پر غور کر سکتا ہے۔

تمام بین الاقوامی ٹیموں میں کسی فیصلے کی وضاحت یا تشریح کے لئے انگریزی زبان کا استعمال لازمی ہے۔ ہر ایک آفیشل اپنے دائرہ اختیار میں رہتے ہوئے کسی بھی ضابطہ قضی پر انفرادی حیثیت میں فیصلہ دینے کا با اختیار ہے لیکن اسے یہ اختیار حاصل نہیں کہ وہ اپنے ساتھی آفیشل کے دیئے ہوئے کسی فیصلے کو نظر انداز کر دے یا اس سلسلے میں اس سے باز پرس کرے۔

سکورر اور نائب سکورر کے فرائض (Scorer and Assistant Scorer: Duties):

"سکورر" کو ایک "سکور شیٹ" مہیا کی جائے گی جس پر وہ دونوں ٹیموں کا حساب رکھے گا۔ وہ دونوں ٹیموں کے ان کھلاڑیوں کے نام اور نمبر درج کرے گا جنہوں نے کھیل کا آغاز کرنا ہے اور اس کے علاوہ ان متبادلوں کے نام اور نمبر بھی لکھے گا جو کھیل میں شامل ہو سکتے ہیں۔ جب بھی کھیل شروع کرنے والے پانچ کھلاڑیوں کی تبدیلی یا ان کے نمبروں میں کسی گز بڑ کا انکشاف ہو یہ اس کے فرض منصبی میں شامل ہے کہ وہ اس امر سے نزدیک ترین "آفیشل" کو فوراً ہی آگاہ کرے۔

ii- کھیل کے دوران جتنے بھی "پوائنٹ" بنیں گے ان کا حساب لکھے گا وہ اس بات کا بھی حساب رکھے گا کہ کتنے "فیلڈ گول" اور کتنی "فری تھرو" کا مہیا ہو گیا ہے۔

iii- وہ ہر ایک کھلاڑی کے ذاتی اور ٹیم کی "فائدہ" درج کرے گا اور کھیل میں کسی کھلاڑی سے پانچوں "فائدہ" سرزد ہونے پر اس کی اطلاع فوراً ہی "آفیشل" کو دے گا۔ اسی طرح وہ "کوچ" پر لگنے والے ہر ٹیم کی "فائدہ" کا بھی حساب رکھے گا کیونکہ "کوچی"

پر تکتے والے "فاؤل" کی ایک مخصوص تعداد کی بنا پر اس کو نااہل قرار دے کر کھیل بدر کر دیا جاتا ہے اور وہ اس امر سے بھی "آفیشل" کو آگاہ کرے گا کہ کب کوئی کھلاڑی دو "ان سپورٹسمن لائیک فاؤلز" (Unsportsman like foul) کرنے پر کھیل سے "ڈسکوالیفائی" ہو گیا ہے۔

۱۷- ہر ٹیم نے جتنے بھی "ٹائم آؤٹ" لیے ہوں درج کرے گا اگر کسی ٹیم نے "ٹائم آؤٹ" کا مطالبہ کیا ہوا ہے تو وہ "آفیشل" کو اس امر سے آگاہ کرے گا، لیکن جب کسی ٹیم کے حساب میں کوئی مزید "ٹائم آؤٹ" نہ بچے تو "آفیشل" کے ذریعے "کوچ" کو اس بات کی اطلاع دے گا۔

۱۸- کھیل کے پہلے دورانیہ کے اختتام کے فوراً ہی بعد وہ کھیل کے اگلے دورانیوں کے یکے بعد دیگرے ترتیب سے شروع کرنے کی نشاندہی کرنے والے حیرکار رخ تبدیل کر دے گا کیونکہ وقفہ کے بعد دونوں ٹیمیں "ہاسکلس" تبدیل کر لیتی ہیں۔ اس کے علاوہ وہ درج ذیل ذمہ داریاں بھی نبھائے گا:

i- ہر کھلاڑی سے جتنے فاؤل ہوئے ہوں ان کی نشاندہی جتنی پر لکھے ہوئے نمبروں سے اس طرح کرے گا کہ دونوں کوچوں کو صاف طور پر نظر آسکے۔

ii- کھیل کے کسی بھی ایک چوتھائی حصہ میں جو نہی کسی ٹیم سے چوتھا "ٹیم فاؤل" سرزد ہو جاتا ہے تو وہ ٹیم "ٹیم فاؤل پنلٹی" کی قصور وار سمجھی جاتی ہے اس صورت میں "سکورز" ایک "ٹیم فاؤل مارکر" اپنی میز کے اس کنارے — پاس رکھے گا جو اس "ٹیم" کے نزدیک تر ہے۔

iii- کھیل کے دوران کھلاڑیوں کی تبدیلی کو "کنٹرول" کرے گا۔

iv- "سکورز" اپنا "سگنل" صرف اس صورت میں بجا سکتا ہے جب گیند "ڈیڈ" ہو کیونکہ اس کے "سگنل" پر نہ تو کھیل کو روکا جاسکتا ہے یا "ٹیم کلاک" کو بند کیا جاتا ہے اور نہ ہی گیند کو "ڈیڈ" تصور کیا جاتا ہے۔

نائب "سکورز" "سکور بورڈ" کو چلائے گا اور "سکورز" کی معاونت کرے گا اور اگر "سکور شیٹ" اور "سکور بورڈ" میں ایسا یا بھی تضاد ہو جو با آسانی حل نہ ہو سکے تو ایسی صورت میں "سکور شیٹ" کو "سکور بورڈ" پر سہولت حاصل ہوتی ہے چنانچہ "سکورز" اس کی "سکور شیٹ" کے مطابق تصحیح کر دے گا۔

سکور لکھنے کے دوران اگر غلطی کا انکشاف ہو جائے تو:

i- تو سکور کو اس وقت تک احتیاط کرنا چاہیے جب تک کہ گیند ڈیڈ نہ ہو جائے۔

ii- کھیل کا وقت ختم ہو جانے کے بعد اور جب تک کہ "ریفری" "سکور شیٹ" پر دستخط نہ کر دے "سکورز" کی تصحیح کی جاسکتی ہے۔ چاہے اس قسم کی تصحیح سے کھیل کا حتمی فیصلہ ہی تبدیل ہو جائے۔

iii- جب "ریفری" "سکور شیٹ" پر اپنے دستخط ثبت کر دے تو اس کے بعد سکور میں کسی قسم کی تبدیلی نہیں کی جاسکتی۔ یہ "ریفری" کی ذمہ داری ہے کہ وہ اس "تصحیح" کی تفصیلی رپورٹ مجلس تنظیمی امور کو بھیجے۔

ٹائمر کے فرائض (Duties of Timer):

"ٹائمر" کو ایک "ٹیم کلاک" اور ایک "سٹاپ واچ" دی جائے گی اور وہ مندرجہ ذیل فرائض سرانجام دے گا۔

- i- وہ کھیل کے وقت کے ساتھ ساتھ ”ٹائم آؤٹ“ اور کھیل کے مختلف دورانیوں کے درمیانی وقفوں کا بھی حساب رکھے گا۔
- ii- وہ اس بات کی یقینی بنائے گا کہ کھیل کے کسی بھی دورانیے کے اختتام کو ظاہر کرنے والے خود کار ”سگنل“ کا اشارہ کافی بلند/ آوازدار ہو۔
- iii- ”ٹائمز“ کے ”سگنل“ کا اشارہ اگر کسی وجہ سے ناکام ہو جائے یا ”آفیشل“ اس کی آواز نہ سن پا لیں تو یہ اس کی ذمہ داری ہے کہ وہ ان کو اس امر سے آگاہ کرے۔
- iv- کھیل کے تیسرے ایک چوتھائی حصہ کے شروع ہونے سے تین ”منٹ“ پہلے وہ ”آفیشل“ اور دونوں ٹیموں کو اس کی اطلاع کرے گا۔
- ”ٹائمز“ کھیل کے وقت کا حساب درج ذیل طریقہ سے رکھے گا اور ”ٹیم کلاک“ کو اس وقت چلائے گا:
- i- ”جپ بال“ سے کھیل کے اجراء کی صورت میں ”ٹیم کلاک“ اس وقت چلائی جاتی ہے جب ”جپ بال“ میں شامل کوئی کھلاڑی گیند کو اس کی پلندری تک پہنچ جانے کے بعد باضابطہ طور پر ٹھو لے۔
- ii- جب آخری یا صرف ایک ہی ملے والی ”فری تھرو“ ناکام ہو جائے اور کھیل جاری رہنا ہو تو گھڑی اس وقت چلائی جائے گی جب کہ گیند ”پلے اینگ کورٹ“ میں کھڑے کسی کھلاڑی کو ٹھو لے یا وہ اسے پکڑ لے۔
- iii- جب کھیل کا اجراء ”پلے اینگ کورٹ“ کی حدود کے باہر سے ”تھرو ان“ کے ذریعے کیا جانا ہو تو ”ٹیم کلاک“ اس وقت چلائی جاتی ہے جب گیند ”پلے اینگ کورٹ“ میں کھڑے کسی کھلاڑی کو ٹھو لے یا وہ اسے پکڑ لے۔
- ”ٹائمز“ ”ٹیم کلاک“ کو اس وقت بند کرے گا:
- i- کھیل کے کسی بھی حصہ کے وقت کے ختم ہونے پر۔
- ii- کھیل کے دوران کسی بھی آفیشل کے سٹیج ہانے پر۔
- iii- کسی ایسی ٹیم کے خلاف فیلڈ گول ہونے کی صورت میں جس نے پہلے سے ٹائم آؤٹ کے لیے فرمائش کر رکھی ہو۔
- iv- کھیل کے چوتھے ایک چوتھائی حصہ اور ہر اضافی حصہ کے آخری دو منٹوں میں ہونے والے ہر فیلڈ گول ہونے پر۔
- v- جب گیند کسی ٹیم کے قبضے میں ہو اور چوتیس سیکنڈ کا سگنل بج اٹھے۔
- ”ٹائمز“ ”ٹائم آؤٹ“ کے وقت کا حساب درج ذیل طریقہ سے کرے گا:
- i- جو بھی ”آفیشل“ ”ٹائم آؤٹ“ دینے کا اشارہ کرے گا وہ فوراً اپنی گھڑی چلا دے گا۔ اور
- ii- ”ٹائم آؤٹ“ کے وقت کے پچاس سیکنڈ گزرنے پر وہ اپنے ”سگنل“ کا اشارہ کرے گا۔ اور
- iii- ”ٹائم آؤٹ“ کا پورا وقت گزارنے پر اس کا اعادہ کرے گا۔
- ”ٹائمز“ کھیل کے مختلف حصوں کے درمیانی وقفوں کے وقت کا حساب درج ذیل طریقہ سے کرے گا۔
- i- جو بھی ”آفیشل“ کھیل کے کسی حصے کے اختتام کا اشارہ کرے گا وہ فوراً اپنی گھڑی چلا دے گا اور
- ii- پہلے اور تیسرے ایک چوتھائی حصوں کے شروع ہونے سے تین منٹ پہلے وہ اپنے ”سگنل“ سے انہماکی اشارہ کرے گا اور کھیل کے باقی تمام حصوں کے شروع ہونے سے ایک منٹ اور تیس سیکنڈ پہلے اسی قسم کا اشارہ کرے گا۔

iii- دوسرے چوتھے اور ہر اضافی حصے کے شروع ہونے سے تیس سیکنڈ پہلے اپنے گنگل کا اعداد کرے گا۔

iv- اس وقت کے اختتام پر اپنے "گنگل" سے اشارہ کرنے کے ساتھ ساتھ اپنی اس گھڑی کو بھی بند کر دے گا جو درمیانی وقفوں کے وقت کا حساب رکھنے کے لئے استعمال کی جاتی ہے

چوبیس سیکنڈ آپریٹر کے فرائض (Twenty-four second operator: Duties):

"آپریٹر" کو ایک عدد 24 سیکنڈ کا آلہ دیا جائے گا تاکہ وہ مندرجہ ذیل فرائض انجام دے سکے۔

جو نئی کوئی "ٹیم" "پلے ایک کورٹ" میں "لائو بال" حاصل کر لیتی ہے تو وہ اس آلہ کو چلا دے گا اور جب اس کی مخالف ٹیم گیند کا قبضہ حاصل کر لیتی ہے تو وہ اسے "سیت" کرنے کے بعد دوبارہ چلا دے گا۔

مندرجہ ذیل صورتوں میں وہ اپنے آلہ کو روک کر دوبارہ "سیت" کرے گا جب:

- i- کوئی "آفیش" کسی "فائل" یا "واپیلیشن" کے سرزد ہونے پر سٹیجنا ہے۔
- ii- "فیلڈ گول" کرنے کیلئے پھینکا ہوا یا "پاس" کر دہ گیند "باسکٹ" میں داخل ہو جائے۔
- iii- "فیلڈ گول" کے لئے پھینکا ہوا گیند "رنگ" سے لگ کر واپس آجائے ماسوائے کہ اگر یہ "باسکٹ" کے سہاروں میں اٹک جائے۔

iv- کسی ایسی "ٹیم" کے فعل کی بنا پر کھیل کو روکا جائے جس کے قبضہ میں گیند نہ ہو۔

v- کسی ایسی صورت حال میں کھیل کو روکا جائے جس کی دونوں ٹیمیں ذمہ دار نہیں۔ ماسوائے کہ اگر یہ مخالف "ٹیم" کے لئے نقصان دہ ہو۔

24 سیکنڈ کا آلہ کو "سیت" کرنے کے بعد دوبارہ اس وقت چلایا جاتا ہے جب کوئی "ٹیم" "پلے ایک کورٹ" میں "لائو بال" حاصل کرے۔ محض گیند کو مخالف کا ہاتھ چھونے لگ جانے پر چوبیس "سیکنڈ" کے لئے ذورائے کے لیے اس آلہ کو "سیت" نہیں کیا جاتا جب کہ وہ "ٹیم" گیند پر قابض بھی رہے۔

"تھرو ان" کرنے کے لیے گیند جب کسی ایسی ٹیم کو ملے جو گیند پر پہلے قابض تھی تو درج ذیل صورتوں میں چوبیس "سیکنڈ" کے آلہ کو روکا تو جائے گا لیکن چوبیس "سیکنڈ" کے لئے ذورائے کے لیے دوبارہ "سیت" نہیں کیا جاتا، جب:

i- گیند "پلے ایک کورٹ" کی حدود سے باہر چلا جائے۔

ii- گیند پر قابض ٹیم کا کوئی کھلاڑی زخمی ہو جائے۔

iii- "جسپ بال" کی صورت حال (Jump ball situation) پیدا ہو جائے۔

iv- "ڈبل فائل" ہو جائے۔

v- دونوں ٹیموں سے جملہ تقابلی ایسے "فائلڈ" سرزد ہو جائیں جن کی سزا ایک برابر ہو۔

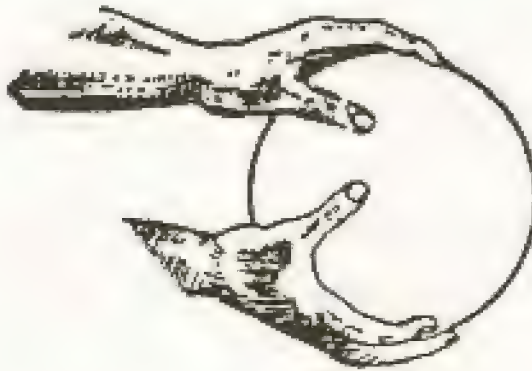
24 سیکنڈ کے کھلاک کو اس صورت میں بند کر دیا جاتا ہے جب گیند کسی بھی ٹیم کے قبضے میں ہو لیکن ٹیم کا کاک کے مطابق کھیل کے اس دورے کا وقت ختم ہونے میں 24 سیکنڈ سے کم وقت رہ گیا ہو۔

24 سینڈ کے کاک کا سٹلنگ اٹھنے پر نہ تو گیم کاک یا کھیل گورڈ کا جانا ہے اور نہ ہی ڈیڈ تصور ہوتا ہے۔ مابوائے اگر گیند اسی ہی ٹیم کے قبضے میں رہے۔

باسکٹ بال کی مہارتیں (Skills of Basketball)

گیند کو پکڑنا:

اس کھیل میں گیند کو صحیح طریقہ سے پکڑنے کی بہت اہمیت ہے۔ گیند پکڑنے کے لیے دونوں ہاتھوں کی انگلیاں اور انگوٹھے یکساں طور پر گیند کے پہلوؤں پر پھیلانے چاہئیں اور دونوں ہاتھ گیند کے مرکز سے ذرا پیچھے ہوں۔ گیند ہاتھ کی ہتھیلیوں میں ہرگز نہیں پکڑنا چاہیے بلکہ انگلیوں اور دونوں انگوٹھوں کے پوروں میں پکڑنا چاہیے۔



گیند پکڑنا

”ڈربلنگ“ (Dribbling) (گیند کو نپا دے کر آگے بڑھنا):

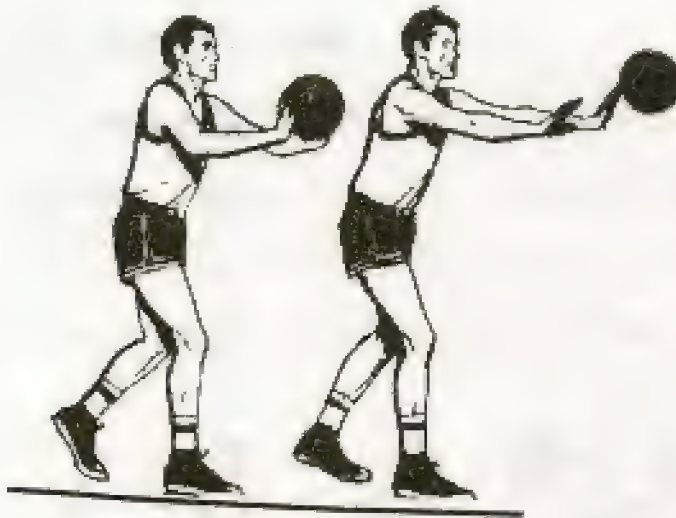
یہ گیند کو ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جانے کا بہت مؤثر ذریعہ ہے اور کھیل کا انتہائی اہم حصہ ہے۔ لیکن یہ ذہن میں رکھیں کہ صرف عمدہ ”ڈربل“ اچھا کھلاڑی بننے کے لیے کافی نہیں۔ اس اہم اور بنیادی اصول کو یاد رکھیں کہ اگر ایک کام آپ ”پاس“ کے ذریعے انجام دے سکتے ہوں تو ڈربل نہ کریں۔ ڈربل کرنے کے لیے گیند کو انگلیوں کے پوروں سے فرش کی جانب دھکیلیں نہ کہ اسے تھپڑ ماریں۔ ڈربل کرنے والے بازو کی کبھی میں ٹھمر نہیں۔ اس کا اوپر ہی حصہ زیادہ حرکت نہ کرے بلکہ اس کا اگلا حصہ گیند کو پیچھے کی جانب

دھکیلنے میں آؤ پر نیچے حرکت کرتا ہے۔ دھیان رہے کہ کھلاڑی کی انگلیوں کا گیند سے زیادہ سے زیادہ دیر تک رابطہ رہے۔ خواہ گیند فرش کی جانب جائے یا آؤ پر کی طرف آئے۔ جسم میں خفیف سا خم رکھیں جس کی وجہ سے اس کا بوجھ آگے کی جانب ہو جاتا ہے۔ گھٹنے ڈرا سے آگے رکھیں اور پیٹ اندر کی جانب کھینچا ہونا چاہیے۔ ڈرل کرتے وقت کھلاڑی کو ہر وقت چاق و چوبند اور سر آؤ پر اٹھائے ہوئے ہونا چاہیے تاکہ مخالف کے دفاعی انداز کے مطابق ”ڈرل“ کو تبدیل کر سکیں۔

گیند پاس کرنا:

(الف) دونوں ہاتھوں سے ”چسٹ پاس“ (Two-hand Chest pass):

یہ پاس 6 میٹر یا اس سے کم فاصلے کے لیے بہت موثر ہوتا ہے اور یہ دونوں ہاتھوں سے ”سیٹ شاٹ“ (Two-hand set shot) سے مشابہ ہے۔ لیکن اس میں انگلیاں زیادہ پیچھے کی جانب رکھی جاتی ہیں۔ گیند کو چھاتی کے سامنے لاتے ہوئے ایک قدم سامنے کی جانب لیں اور ساتھ ہی گیند کو آگے کی جانب دھکیل دیں اور بازو سیدھے کر لیں۔ گیند چھوڑتے وقت کلائی کا جھٹکا اور ہاتھوں کا گیند کے پیچھے جانا (Follow through) نہایت ہی ضروری ہیں۔



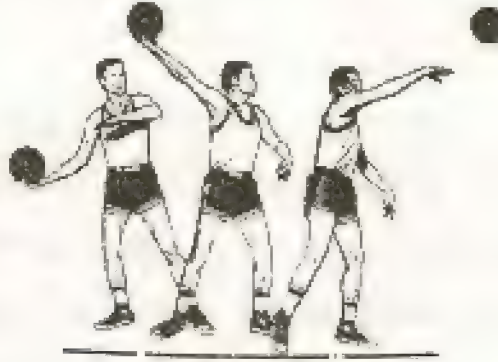
دونوں ہاتھوں سے چسٹ پاس دینا

(ب) ”باؤنس پاس“ (Bounce pass):

یہ پاس بالکل ”چسٹ پاس“ کی مانند ہے لیکن اس میں گیند کو زمین پر ایک خاص زاویہ سے ٹکرایا جاتا ہے کہ گیند پکڑنے والے کی کمر کی بلندی تک اچھلے، اس پاس میں گیند کو ”چسٹ پاس“ کے مقابلے میں زیادہ زور سے پھینکا جاتا ہے۔ اس طرح کا پاس ایک ہاتھ سے بھی دیا جاتا ہے۔

(ج) ”ہگ پاس“ (Hook pass):

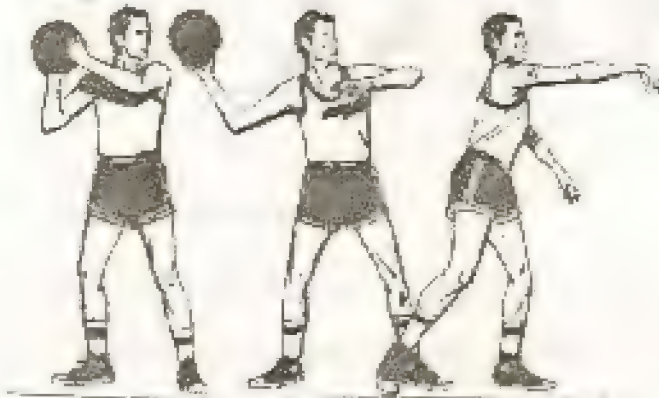
یہ پاس صرف اس وقت استعمال کیا جاتا ہے جب کوئی کھلاڑی بُری طرح سے گھبرا ہوا ہو اور کوئی دوسرا ”پاس“ دینے کی ”پوزیشن“ میں نہ ہو۔ اس میں گیند کو کسی ایک ہاتھ پر رکھ کر بازو پھیلاتے ہوئے جسم کے پہلو سے اور قریب بالمر کے اوپر سے گیند پھینک دیا جاتا ہے۔



”ہگ پاس“ دینا

(د) ”بیس بال پاس“ (Base ball pass):

یہ پاس 6 میٹر سے زیادہ فاصلے پر گیند پھینکنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے اور اکثر اوقات ”فاسٹ بریک“ (Fast break) کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ سیدھے ہاتھ کے اٹھلیٹ اپنا دایاں پاؤں اچھی طرح فرش پر ٹکا دیتے ہیں جبکہ بائیاں پاؤں اس سے تھوڑا آگے ہوتا ہے۔ گیند راہیں ہاتھ میں پکڑا جاتا ہے۔ لیکن بائیاں ہاتھ اسے اس وقت تک سہارا دینے رکھتا ہے۔ جب تک کہ گیند ہاتھ سے نکل نہ جائے۔ کافی زور دے کر چھٹکے سے سیدھی کی جاتی ہے۔ ورنہ گیند ایک طرف کو گھوم جاتا ہے۔ جب گیند ہاتھ سے نکل جاتا



”بیس بال پاس“ دینا

ہے تو ساتھ ہی جسم کا وزن دائیں پاؤں سے بائیں پاؤں پر تبدیل ہو جاتا ہے۔ اس پاس کو صحیح انداز اور مہارت سے دینے کے لیے کافی مشق کی ضرورت ہوتی ہے۔ کیونکہ گیند پکڑنے والا اٹھلیٹ گیند سے مخالف سمت میں دوڑ رہا ہوتا ہے۔ اس لیے گیند اس اٹھلیٹ کے آگے پھینکنا ضروری ہوتا ہے تاکہ وہ اسے دوڑتے ہوئے پکڑ سکے۔

”شوٹنگ“ (Shooting) یا گول کرنا:

(الف) دونوں ہاتھوں سے ”سیٹ شاٹ“ کرنا (Two-hand set shot):

یہ شاٹ 7 میٹر سے زیادہ فاصلے سے گول کرنے کا بہت اہم ذریعہ ہے۔ دونوں ہاتھوں سے گیند کو مضبوطی سے اس طرح پکڑیں کہ انگلیاں اور انگلیوں کی پوری گیند کے پہلوؤں کی جانب رہیں۔ پاؤں کھلے مگر آرام دو حالت میں ہوں۔ جسم کا وزن تھوڑا آگے کی جانب رہے اور گیند کو آٹھوں کی بلندی کے برابر رکھیں، بازوؤں اور کلاہیاں کو گھماتے اور سیدھے کرتے ہوئے گیند کو باسکٹ کی سمت پھینک دیں۔



دونوں ہاتھوں سے ”سیٹ شاٹ“ کرنا

(ب) ”لے اپ شاٹ“ (Lay up shot):

یہ شاٹ دوڑتے ہوئے کیا جاتا ہے۔ اس طریقہ سے گول کرنے میں گیند کو انگلیوں کے پوروں میں اس وقت پکڑے رکھا جاتا ہے۔ جب تک کہ اسے گول کے لیے پھینک نہ دیا جائے۔

دائیں ہاتھ کے اٹھلیٹ کے لیے ضروری ہے کہ وہ بائیں پاؤں سے کودے جب کہ بائیں ہاتھ سے ”شوٹ“ (Shoot) کرنے والے کا دایاں پاؤں آگے ہوتا ہے، اس امر کو ذہن نشین کر لینا چاہیے کہ ”شوٹ“ کے عمل میں اونچا کودنا چاہیے نہ کہ لمبی چھلانگ لگانے کی کوشش کی جائے۔



(ج) ایک ہاتھ سے "سیٹ شاٹ" کرنا (One-hand set shot):

یہ شاٹ بنیادی طور پر ایک ہاتھ سے کیا جاتا ہے لیکن اس کو کرنے میں دونوں ہاتھوں کو اس وقت تک استعمال کیا جاتا ہے جب تک کہ گیند ہاتھ سے نکل نہ جائے۔ اس عمل کے دوران اٹھلیٹ کو گیند انگلیوں کے پوروں سے کنٹرول کرنا چاہیے کیونکہ یہ "شاٹ" کھڑے ہو کر کیا جاتا ہے۔ اس لیے بہت اچھے توازن کو برقرار رکھنے کی زیادہ ضرورت محسوس نہیں ہوتی۔



(د) "جیمپ شاٹ" (Jump shot):

اس "شاٹ" کو کرنے میں گیند کو دونوں ہاتھوں میں پکڑ کر سر کے اوپر اس طرح لے جائیں کہ اسے کہنوں اور جسم سے مخالف سے محفوظ رکھا جاسکے۔ گیند کو اس وقت تک ہاتھ سے چھوڑا نہیں جاتا جب تک کہ "جیمپ" اپنے نقطہ عروج تک پہنچ نہ جائے۔ اس شاٹ کو باسکٹ سے 5 میٹر سے زیادہ فاصلے سے نہیں کیا جانا چاہیے۔



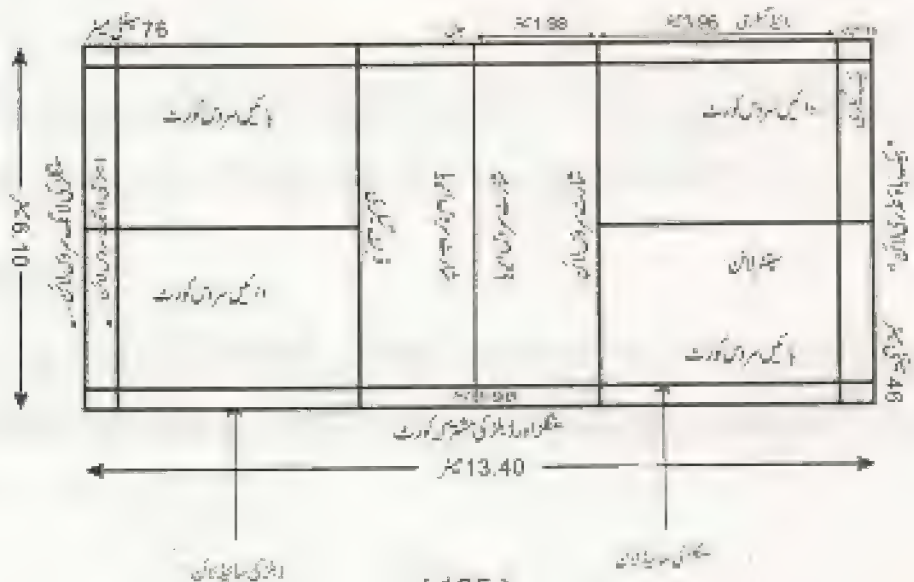
”بمب شاٹ“

بیڈمنٹن (Badminton)

یہ کھیل ٹینس (Tennis) کی طرز پر کھیلی جانے والی ایک ایسا کھیل ہے جس میں بہت ہی تھوڑی جگہ اور سارے سامان درکار ہے۔ اس کھیل کے لئے قوت، برداشت، مہارت اور تیزی کا ہونا نہایت ضروری ہے۔ اس کی ابتدا بھارت کے شہر پونا (Poona) سے ہوئی جہاں انگریزوں نے مقامی لوگوں کو ایک قسم کی ”شٹل کاک“ کو پلے (Paddle) سے مار کر کھیلنے دیکھا تو انہوں نے اس شہر کی نسبت سے اسے پونا کا نام دیا اور اسے انگلستان میں بھی متعارف کرایا۔ وہاں اس میں مزید بہتری پیدا کرنے کے لئے ”ڈیوک آف بیڈفورت“ (Duke of Beaufort) نے اس کھیل کا پیمائش ”بیڈمنٹن“ میں قائم کیا اور اس جگہ کی نسبت یہ کھیل اسی نام سے مشہور ہو گیا۔ انگلستان کی قومی بیڈمنٹن ایسوسی ایشن نے اس کے باضابطہ ضابطے 1895ء میں تشکیل دیے گئے۔

کورٹ (Court):

بیڈمنٹن کا کورٹ مستطیل شکل کا ہوتا ہے۔ سٹیکز اور ڈبلز کے مشترکہ کورٹ کی لمبائی 13.40 میٹر اور چوڑائی 6.10 میٹر ہوتی ہے۔



کورٹ کی تمام کئیریں 4 سینی میٹر چوڑی ہوتی ہیں جو کورٹ کے ہر اس علاقہ کا حصہ سمجھی جاتی ہیں، جسے دو ظاہر کرتی ہیں اور یہ عموماً سفید یا پیلے رنگ کی ہوتی ہیں۔ سنگلز کورٹ کی چوڑائی 5.18 میٹر ہوتی ہے اور اسکی "لانگ سروس لائن" (Long service line) اور "بیک باؤنڈری لائن" سے 76 سینٹی میٹر ایک ہی ہوتی ہے جبکہ "ڈبلز" میں "لانگ سروس لائن" (Long service line) "بیک باؤنڈری لائن" (Back Boundary line) سے 76 میٹر کے فاصلے پر ہوتی ہے۔ نیٹ کے دونوں جانب 1.98 میٹر کے فاصلے پر دو متوازی کئیریں لگی ہوتی ہیں جو "شارٹ سروس لائنز" (Short Service Lines) کہلاتی ہیں۔ شارٹ سروس لائن سے بیک باؤنڈری لائن تک کورٹ کو سنٹر لائن کے ذریعے لمبائی کے درج میں دو برابر حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ سنٹر لائن کے دائیں طرف کے حصے کو دایاں سروس کورٹ (Service Court) جبکہ بائیں حصے کو بائیاں سروس کورٹ کہتے ہیں۔

جال کے کھمبے (Posts)

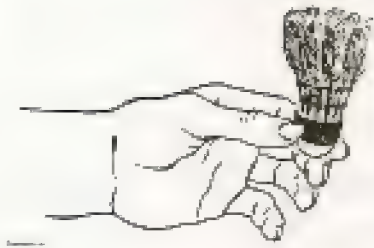
یہ کورٹ کی سطح سے 1.55 میٹر اونچے اور عموماً لگے ہونے چاہئیں۔ سمجھے اس قدر مضبوط ہوں کہ جال کا کھچاؤ برداشت کر سکیں۔ ڈبلز کے کورٹ کی صورت میں اس سے قطع نظر کہ کھیل سنگلز یا ڈبلز کے لیے کھیل جاتی ہے۔ انہیں کورٹ کی بیرونی حدود کی کئیریوں پر ہی لگایا جاتا ہے۔

جال (Net):

یہ ایک باریک اور عمدہ دھاتے کا بنا ہوتا ہے جس کی چوڑائی ایک جیسی ہونی چاہیے۔ جال کا رنگ گہرا اور چوڑائی 76 سینٹی میٹر اور لمبائی 6.1 میٹر ہے اس کے خانے 1.5 سے 2 مربع میٹر چوڑے ہوتے ہیں۔ اس کے اوپر والے کنارے پر 7.5 سینٹی میٹر چوڑی ڈھیری کی ہوئی سفید نواڑی پٹی ہوتی ہے تاکہ اس میں سے لوہے کا تار یا ری گز اڑ کر جال کو کورٹ کے درمیان مضبوطی سے کس دیا جائے۔ جال ڈبلز کورٹ کی اطرائی کئیریوں (Side Lines) پر لگے ہوئے کھیموں کے اوپر کے سروں کے بالکل برابر ہوتا ہے اور کورٹ کے وسط میں فرش سے جال کی اونچائی 1.524 میٹر ہوتی ہے اور ڈبلز کیلئے کورٹ کی بیرونی کئیریوں پر اس کی اونچائی 1.55 میٹر ہونی چاہیے۔ جال کے افقی سروں اور کھیموں کے درمیان کوئی فاصلہ نہیں ہونا چاہیے، بلکہ نیچے کی جانب سے جال کو کھیموں سے اچھی طرح باندھ دیا جاتا ہے۔

شٹل (Shuttle):

یہ قدرتی مادے (مرغی یا بٹخ کے پر) یا مصنوعی مرکب "سینتھلیک" (Synthetic) سے بنی ہوتی ہے۔ یہ چاہے کسی بھی چیز کی بنی ہوئی ہو، اسکی اڑان کی خصوصیت بالکل ایسی ہی ہونی چاہئیں جیسی کہ اصل پروں کی اور کارک کے پنڈے پر پتے چڑے کا خول چڑھا ہو۔ اس کا وزن 4.74 سے 5.5 گرام تک ہوتا ہے۔



کارک کے پینڈے میں 16 پر لگے ہوتے ہیں۔ جس کا قطر 2.5 سے 2.8 سینٹی میٹر ہوتا ہے۔ اس کا پینڈہ گول نما ہوتا ہے۔ اس کے نوں کی لمبائی 6.2 سے 7 سینٹی میٹر کے درمیان ہوتی ہے لیکن تمام نوں کی لمبائی ایک برابر ہونی چاہیے اور اوپر کے سرے پر انکا پھیلاؤ 5.8 سے 6.8 سینٹی میٹر ہوتا ہے۔ اس کی سطح بالکل ہموار ہونی چاہیے اور اس پر کوئی بھی اضافی چیز لگی ہوئی نہ ہوگی تمام نوں دھاگے یا کھنسی دوسرے چیز سے آپس میں بندھے ہوتے ہیں۔

ریکٹ (Racket):

اسکی زیادہ سے زیادہ لمبائی 68 سینٹی میٹر اور چوڑائی 23 سینٹی میٹر ہوتی ہے اس کی سطح بالکل ہموار ہونی چاہیے اور نہ ہی اس پر کوئی بھی اضافی چیز لگی ہو۔ اس کے مندرجہ ذیل حصے ہیں۔

(الف) دست (Handle)۔

(ب) بنا ہوا حصہ (Stringed Area)۔ یہ زیادہ سے زیادہ 28 سینٹی میٹر لمبا اور 22 سینٹی میٹر چوڑا ہوتا ہے۔

(ج) سر (Head)۔ یہ بنے ہوئے حصے کے گرد دھات یا لکڑی کا حلقہ ہے۔

(د) ڈنڈی (Shaft)۔ یہ دستے کو سر سے جوڑتی ہے۔

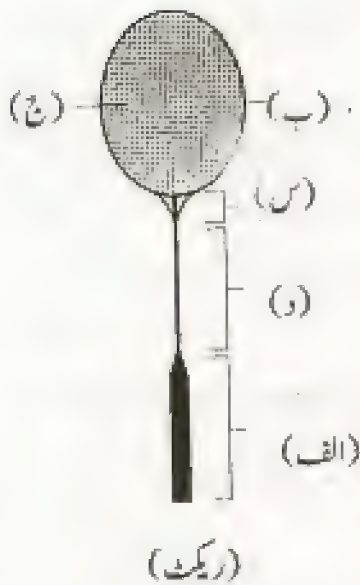
(س) گلا (Throat)۔ یہ ڈنڈی اور سر کو آپس میں جوڑتا ہے۔

کھلاڑی (Player):

ڈبلز میں دونوں طرف دو دو کھلاڑی ہوتے ہیں جبکہ سنگلز میں ایک ایک۔ جس طرف کے کھلاڑی کو سروں کرنے کا حق ہوگا وہ سروں کرنے والا فریق (Serving Side) اور اس کا مخالف سروں وصول کرنے والا فریق (Receiving Side) کہلائے گا۔

ٹاس کرنا (Toss):

کھیل کے شروع ہونے سے پہلے دونوں کھلاڑیوں کو بلا کر ٹاس کیا جاتا ہے ٹاس جیتنے والے کھلاڑی کو حق حاصل ہے کہ حسب پسند ”سائیڈ“ لے یا پہلے سروں کرے ان دونوں میں سے جو چیز ٹاس جیتنے والا فریق چھوڑ دے گا اسے ٹاس ہارنے والا فریق اپنی مرضی سے اختیار کرے گا۔



سکور کرنے کا طریقہ کار (Scoring System):

بین الاقوامی بیڈمنٹن فیڈریشن (IBF) کی کونسل نے اپنے 13 دسمبر 2005ء کے اجلاس منعقدہ کوالمپور (میلشیا) میں تمام بین الاقوامی مقابلوں میں 3x21 پوائنٹس ریلی سسٹم (Points Rally System) کیلئے فروری 2006ء سے تجرباتی طور پر استعمال کرنے کا فیصلہ کیا ہے۔ جس کے مطابق سنگلز (Singles) اور ڈبلز (Doubles) مقابلوں میں سکورنگ مندرجہ ذیل طریقے پر ہوگی:

- ☆ نیچے کا فیصلہ تین میں سے دو گیمز (Games) جیتنے (Best of three) پر ہوگا۔
- ☆ جو فریق (Side) پہلے 21 پوائنٹس بنائے گا جیتا ہوا تصور ہوگا۔
- ☆ ریلی جیتنے والے فریق کے "سکور" میں ہر جیت پر ایک پوائنٹ کا اضافہ کیا جائے گا۔
- ☆ اگر سکور 20 - 20 پوائنٹس (Points) پر برابر ہو تو جو بھی فریق متواتر دو پوائنٹس (یعنی دو پوائنٹس کی برتری) حاصل کر لے گا اسے جیتا ہوا تسلیم کیا جائے گا لیکن جب سکور 29 - 29 پوائنٹس پر برابر ہو جائے تو جو بھی فریق پہلے تیسواں پوائنٹ سکور کرے گا وہ اس گیم میں فاتح ہوگا۔
- ☆ گیم جیتنے والا فریق ہی اگلی گیم میں پہلی سروں کرے گا۔
- ☆ ہر گیم میں جب بھی کوئی فریق پہلے 11 پوائنٹ سکور کر لے گا تو دونوں فریقوں کو 60 سیکنڈ (1 منٹ) کا وقفہ دیا جائے گا۔
- ☆ پہلی گیم کے اختتام پر اور دوسری کے شروع ہونے کے درمیان میں 2 منٹ کا وقفہ ہوگا جبکہ دوسری اور تیسری گیموں کے درمیان میں 5 منٹ کا وقفہ دیا جائے گا۔

اطراف تبدیل کرنا (Change of Ends):

کھلاڑی مندرجہ ذیل صورتوں میں اطراف بدلتے ہیں۔

(الف) پہلی گیم کے اختتام پر۔

(ب) تیسری گیم کے شروع ہونے سے پہلے یا اگر صرف ایک گیم کا میچ ہو تو جب کوئی بھی فریق نصف پوائنٹس (11 پوائنٹس) پہلے سکور کر لے۔

اگر کھلاڑی اس ضابطہ کی کسی بھی شق کے مطابق اطراف تبدیل نہیں کر پاتے تو غلطی کا انکشاف ہونے پر فوراً اطراف تبدیل کرتے ہیں اور موجودہ سکور قائم رہتا ہے۔

میچ کے دوران ہر گیم کے اختتام اور اگلی گیم کے شروع ہونے کے درمیان 2 منٹ کا وقفہ دیا جائے گا۔ (ایسے کسی میچ میں جسے ٹیلی ویژن پر براہ راست دکھایا جاتا ہو، اس کے شروع ہونے سے قبل ہی ریفری مطلوبہ وقفے کے دوران یہ کا تعین کرے گا) کوئی بھی کھلاڑی اسپائر کی اجازت کے بغیر کورٹ سے باہر نہیں جاسکتا۔

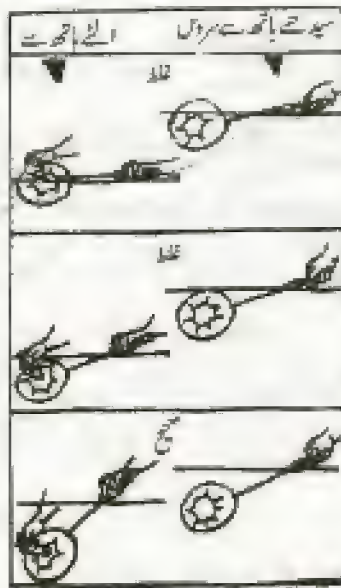
سروں (Service):

۱۔ صحیح سروں کرنے کے لیے:

(الف) جب سروس کرنے والا کھلاڑی "سرو" (Server) اور سروس وصول کرنے والا کھلاڑی "ریسیور" (Receiver) اپنی اپنی مخصوص جگہوں پر تیار ہو جائیں تو سروس کرنے میں غیر ضروری تاخیر نہیں کرنی چاہیے۔

(ب) "سرو" اور "ریسیور" مخالف وتر کی سروس کورٹ کی حدود کی لکیروں کے اندر کھڑے ہوتے ہیں اور جب تک سروس ہو نہیں جاتی ان دونوں کے پاؤں کے کچھت کچھت حصوں کا زمین پر ساکن حالت میں رہنا ضروری ہے۔

(ج) "سرو" ابتدائی طور پر شٹل کوریکٹ سے اس کے پینڈے پر مارتا ہے اور اس وقت تک مکمل شٹل اسکی کمرے سے نیچے ہونی چاہیے۔



سروس کے دوران شٹل کو مارنے کے وقت ہاتھ اور ریکٹ کی مختلف حالتیں

(د) شٹل کو مارنے کے وقت "سرو" کے ریکٹ کی ڈنڈی

اس حد تک نیچے کی جانب جھکی ہوئی ہونی چاہیے کہ ریکٹ کا تمام کا تمام سر اس کو پکڑے ہوئے پورے ہاتھ سے نیچے رہے۔

(و) "سرو" کے ریکٹ سے بھیجی ہوئی شٹل کو اڑان کے دوران

اگر روکا نہ جائے تو یہ اوپر کی جانب اڑتی ہوئی جاں کے پار "ریسیور" کی سروس کورٹ میں جا کر گرانی چاہیے۔

متحدہ بالائے کسی بھی شٹل کی خلاف ورزی بے نتائج کی کرنے والے فریق کا "فالت" تصور ہوتا ہے:

-ii جب دونوں کھلاڑی اپنی اپنی جگہ پر تیار ہو جاتے ہیں تو "سرو" کے ریکٹ کے سر کی سب سے پہلی سامنے کی جانب حرکت سروس شروع کرنے کے لیے ہوتی ہے اور یہ اس وقت تک اسی سمت میں جاری رہتی ہے جب تک کہ شٹل کوریکٹ سے مارتا دیا جائے۔

-iii "سرو" کو اس وقت تک سروس نہیں کرنی چاہیے جب تک کہ "ریسیور" تیار نہ ہو جائے۔ لیکن اگر وہ شٹل کو واپس بھیجنے کی کوشش کرے تو اسے کھیل کے لیے تیار تصور کیا جاتا ہے۔

-iv سروس کا آغاز اس وقت سے شمار ہوتا ہے جس وقت شٹل کوریکٹ سے مارتا جاتا ہے۔ لیکن اگر شٹل فرش پر گر جائے تو یہ بھی فالت تصور ہوگا۔

-v "ڈبلز" (Doubles) میں ساتھی، کورٹ میں کسی بھی جگہ کھڑے ہو سکتے ہیں۔ لیکن صرف اس جگہ جہاں سے وہ مخالف "سرو" اور "ریسیور" کی حد نظر میں رکاوٹ کا باعث نہ بنے پائیں۔

سنگلز (Singles):

- i- سروں کرنے والے کھلاڑی نے اگر ابھی تک کوئی پوائنٹ سکور نہ کیا ہو یا اس ٹیم میں اس کا سکور نصف ہو مثلاً 2, 4, 6, 8 وغیرہ ہو تو وہ اپنی دائیں سروں کورٹ سے سروں کرتا ہے اور اس میں سروں وصول کرتا ہے۔
- ii- جب اس ٹیم میں "سرو" کا سکور خالق ہو مثلاً 1, 3, 5, 7 وغیرہ تو وہ اپنی سروں بائیں سروں کورٹ میں سے کرتا ہے اور اسی میں وصول کرتا ہے۔
- iii- جب ٹیم سیٹ کی جانچکی ہو تو اس ٹیم کے دو تمام پوائنٹ جو "سرو" نے سکور کیے ہوں انہیں شق نمبر 1 اور 2 کے اطلاق کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔
- iv- "سرو" اور "رسیور" باری باری شٹل کو کھیتے ہیں۔ حتیٰ کہ کوئی بے ضابطگی (Fault) سرزد ہو جائے یا شٹل کھیل میں نہ رہے۔

سکور اور سروں کرنا (Scoring & Serving):

- اگر "رسیور" سے کوئی بے ضابطگی سرزد ہوتی ہے یا شٹل اس کے کورٹ کے اندر فرش کو چھو لے تو "سرو" ایک پوائنٹ سکور کر لیتا ہے اور پھر دوسرے سروں کورٹ سے اگلی سروں کرے گا۔
- اگر "سرو" سے کوئی بے ضابطگی سرزد ہوتی ہے یا شٹل اس کے کورٹ میں گر جاتی ہے تو "سرو" لگا تار سروں کرنے کا حق کھودیتا ہے اور "رسیور" "سرو" بن جاتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ اس کے سکور میں ایک پوائنٹ کا اضافہ بھی ہوتا ہے۔

ڈبلز (Doubles):

- "ڈبلز" (Doubles) میں ترمیم شدہ ضابطے اور "سکورنگ" کا طریقہ کار:
- * سروں کرنے کی ہر باری پر دونوں ہی فرقوں کا صرف ایک ایک کھلاڑی ہی سروں کرے گا۔
 - * جب بھی "سکور" صفر یا نصف ہو گا تو سروں دائیں "سروں کورٹ" میں سے کی جائے گی اور طاق جوڑنے کی صورت میں بائیں "سروں کورٹ" میں سے کی جائے گی۔
 - * جب بھی کوئی فرق اپنی سروں کر دے "ریلی" میں "پوائنٹ" جیتتا ہے تو اگلی سروں کرنے سے پیشتر اس کے کھلاڑی اپنے اپنے موجودہ "سرو" س کورٹ "یا بھی طور پر تبدیل کر لیتے ہیں اور موجودہ "سکور" کی نسبت سے جو کھلاڑی بھی متعلقہ "سروں کورٹ" میں ہو گا وہی "سروں" کرنے کا مجاز ہو گا جب کہ مخالف فرق کے دونوں کھلاڑی اپنے اپنے موجودہ "سروں کورٹس" میں ہی رہیں گے۔

* فریق اول الف۔ ب

* فریق دوم ج۔ د

- * کھیل شروع کرنے کے لیے الف نے دائیں "سروں کورٹ" میں سے ج کو "سروں" کرائی اور "پوائنٹ" حاصل کر لیا تو سکور 0-1 ہو جائے گا اگلی "سروں" کرنے سے پہلے الف اور ب اپنے "سروں کورٹس" تبدیل کر لیں گے لیکن ج اور

- د اپنے اپنے "سروس کورٹس" میں ہی رہیں گے اور اب الف۔ د کو بائیں "سروس کورٹ" میں سے "سروس" کرے گا۔
- ☆ لیکن اس دفعہ "پوائنٹ" فریق دوم نے جیت لیا تو سکور 1 - 1 پر برابر ہو جائے گا اس صورت میں کوئی بھی کھلاڑی اپنا "کورٹ" تبدیل نہیں کرے گا۔ فریق دوم کا "سکور" خالق ہونے کی وجہ سے جو کھلاڑی بھی بائیں "سروس کورٹ" میں ہو گا وہ ہی "سروس" کرے گا یعنی د۔ پ کو بائیں "سروس کورٹ" میں سے "سروس" کرے گا اور اگر یہ "پوائنٹ" پھر سے فریق اول نے جیت لیا تو "سکور" 2 - 1 ہو جائے گا لیکن دونوں فریقوں کے کھلاڑی اپنی انہیں کورٹس میں رہیں گے۔ فریق اول کا "سکور" ہفت ہونے کی وجہ سے جو کھلاڑی بھی دائیں "سروس کورٹ" میں ہو گا وہ "سروس" کرے گا یعنی الف۔ د کو دائیں "سروس کورٹ" میں سے "سروس" کرے گا اور اگر یہ "پوائنٹ" بھی فریق اول نے جیت لیا تو اس کا "سکور" 3 - 1 ہو جائے گا اور اس فریق کے کھلاڑی باہمی طور پر اپنے اپنے "سروس کورٹ" تبدیل کر لیں گے۔
- ☆ فریق اول کا "سکور" خالق ہونے کی وجہ سے جو کھلاڑی بھی بائیں "سروس کورٹ" میں ہو گا صرف الف۔ د ہی "سروس" کرنے کا حق حاصل ہو گا یعنی الف۔ ج۔ کو بائیں "سروس کورٹ" میں سے "سروس" کرے گا اور اگر پھر یہ "پوائنٹ" بھی فریق اول نے جیت لیا تو سکور 4 - 1 ہو جائے گا اور اگلی "سروس" سے پہلے اس فریق کے دونوں کھلاڑی اپنے اپنے "سروس کورٹ" تبدیل کر لیں گے جب کہ مخالف فریق کے کھلاڑی اپنے انہیں "سروس کورٹس" میں ہی رہیں گے۔ فریق اول کا "سکور" ہفت ہونے کی وجہ سے الف۔ د کو اگلی "سروس" دائیں "سروس کورٹ" میں سے کرے گا۔
- ☆ لیکن اس دفعہ "پوائنٹ" فریق دوم نے جیت لیا تو "سکور" 2 - 4 ہو جائے گا اس صورت میں کوئی بھی کھلاڑی اپنا "کورٹ" تبدیل نہیں کرے گا۔ فریق دوم کا "سکور" ہفت ہونے کی وجہ سے جو کھلاڑی بھی دائیں "سروس کورٹ" میں ہو گا وہ "سروس" کرے گا یعنی د۔ الف کو دائیں "سروس کورٹ" میں سے "سروس" کرے گا اور اگر یہ "پوائنٹ" پھر سے فریق دوم نے جیت لیا تو "سکور" 3 - 4 ہو جائے گا اس صورت میں اس فریق کے دونوں کھلاڑی اپنے اپنے "سروس کورٹ" تبدیل کر لیں گے جب کہ مخالف فریق کے کھلاڑی اپنے انہیں "سروس کورٹس" میں ہی رہیں گے۔ اس طریقہ سے تکمیل جاری رہے گا۔
- ☆ ڈبلز کے دیگر تمام مروجہ ضابطے بمع "لانگ سروس لائن" (Long Service Line for Doubles) نافذ العمل رہیں گے۔

سروس کورٹ کی بے ضابطگیاں (Service Court Errors):

- ii- اگلی "سروس" کے کیے جانے سے پہلے اگر اس بے ضابطگی کا انکشاف ہو جائے تو اگر یہ:
- الف کسی ایسے فریق سے سرزد ہو جائے جس نے "ریلی" جیت لی ہو تو ایسی صورت میں "لیٹ" دیا جائے گا۔
- ب اس فریق سے سرزد ہو جس نے ریلی بار دی ہو تو اس کی تصحیح نہیں کی جاتی۔
- ج بے ضابطگی دونوں فریقوں سے ہو جائے تو "لیٹ" (Let) دیا جائے گا۔
- iii- "لیٹ" کی صورت میں "سروس کورٹ" کی تصحیح کرنے کے بعد مذکور ریلی دوبارہ تکمیل جائے گی۔
- iv- اگلی "سروس" کرنے کے بعد اگر اس بے ضابطگی کا انکشاف ہو جائے تو اس کی تصحیح نہیں کی جاتی، بلکہ تکمیل بطور کسی تبدیلی کے جاری رہے گا۔

کھیل کی بے ضابطگیاں (Faults):

- i- اگر "سروس" ضابطہ کے مطابق نہ کی جائے۔
- ii- جب "شٹل" کھیلی جا رہی ہو تو اگر یہ:
 - الف- "کورت" کی حدود کی گلیروں سے باہر گر جائے۔
 - ب- جال میں سے یا اس کے نیچے سے گزر جائے۔
 - ج- جال کو پار نہ کر پائے۔
 - د- چھت یا اطرافی دیواروں کو ٹھک جائے۔
 - ہ- کسی ایسی چیز یا شخص کو ٹھک جائے جو "کورت" کے نزدیک گروڈیشن میں ہو۔
- iii- "شٹل" کو کھینچتے وقت کھلاڑی نے اسے جال کی اپنی طرف سے نہ مارا ہو ("شٹل" کو مارنے کے بعد کھلاڑی کا "ریکٹ" مخالف کی "کورت" میں جاسکتا ہے بشرطیکہ اس نے "شٹل" کو جال کی اپنی طرف سے ہی مارا ہو)۔
- iv- جب "شٹل" کھیل میں ہو تو اگر کھلاڑی:
 - الف- جال یا اس کے کھمبوں (Supports) کو "ریکٹ" سے، جسمانی طور پر یا اپنے لباس سے ٹھک دے۔
 - ب- کھلاڑی کے جسم کا کوئی حصہ یا اس کا "ریکٹ" جال کے اوپر یا نیچے سے مخالف کے کورت میں جا کر اس کے کھیل کو متاثر کر دے یا اس کی توجہ میں خلل کا باعث بن جائے۔
 - ج- جال کے اپنی طرف رہتے ہوئے مخالف کھلاڑی کے کھیل میں رکاوٹ ڈالے، مثلاً جائز طور پر "شٹل" کو مارنے کے بعد مخالف کے "ریکٹ" کو جال کے اوپر سے پار نہ آنے دے۔
 - د- اگر کھلاڑی جان بوجھ کر اپنے کسی عمل سے مخالف کی توجہ میں خلل ڈالے یا کسی دوسری طرف مبذول کرائے مثلاً اونچی آواز سے چلا کر یا کوئی اشارہ کر کے وغیرہ۔
- vi- کھیل کے دوران اگر "شٹل":
 - الف- "ریکٹ" میں چھس جائے یا وقتی طور پر اس پر رک جائے اور پھر اس سے "سٹروک" کھیلا جائے۔
 - ب- کو لگا تار دو دفعہ مارا جائے۔
 - ج- کو دو نوں ساتھی کے بعد دیکرے ماریں۔
 - د- کھلاڑی کے "ریکٹ" کو لگنے کے بعد پیچھے کی جانب پٹی جائے۔
- vii- اگر کوئی کھلاڑی کسی ضابطہ کی نگین خلاف ورزی کا مسلسل اعادہ کرے۔
- viii- "سروس" کے دوران اگر "شٹل" جال کے اوپر ٹک جائے یا جال کو پار کرنے کے بعد اس میں چھس جائے۔

لیٹ (Let):

- امپائر کھیل کو روکنے کے لیے مندرجہ ذیل صورتوں میں "لیٹ" کا استعمال کرتا ہے۔
- الف) کسی ناگہانی یا حادثاتی صورت میں۔ مثلاً نٹ کا گر جانا یا بگلی کا بند ہو جانا وغیرہ۔
- ب) سروس کے علاوہ دوران کھیل اگر شٹل جال کی پٹی کے اوپر رک جائے یا اسکو پار کرنے کے بعد اس میں اٹک جائے۔

- (ج) سروں کے دوران اگر سروں کرنے والا کھلاڑی اور سروں وصول کرنے والا کھلاڑی ایک وقت بے ضابطگی کے مرتکب ہوں۔
- (د) اگر سروں کرنے والا کھلاڑی سروں وصول کرنے والے کھلاڑی کے تیار ہونے سے جلدتر ہی سروں کر دے۔
- (د) کھیل کے دوران اگر فٹبال ٹوٹ کر ٹکڑے ٹکڑے ہو جائے اور اس کا پینڈاس کے دوسرے حصے سے بالکل علیحدہ ہو جائے۔
- (و) اگر لائن جج کسی رکاوٹ کے باعث کھیل بند کیج سکے اور امپائر بھی فیصلہ کرنے سے قاصر ہو تو ایسی صورت میں "لیٹ" دیا جاتا ہے۔
- (ز) جب "لیٹ" دیا جاتا ہے تو پچھلی سروں کے بعد کے کھیل کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے اور جس کھلاڑی نے سروں کی تھی وہی دوبارہ سروں کرتا ہے۔

کھیل کا جاری رہنا (Continuous Play):

- i۔ کھیل پہلی سروں سے لے کر کھیل کے اختتام تک جاری رہتا ہے۔ (ماسوائے مندرجہ بالا شق نمبر ii اور iii)۔
- ii۔ تمام میچوں میں پہلی ٹیم کے اختتام اور دوسری ٹیم کے شروع ہونے کے درمیان 2 منٹ جب کہ دوسری اور تیسری ٹیموں کے درمیان 5 منٹ سے زیادہ وقفہ دیا نہیں جائے گا۔ 5 منٹ والے وقفے کے علاوہ کوئی بھی کھلاڑی امپائر کی اجازت کے بغیر کورٹ سے باہر نہیں جاسکتا۔
- نوٹ: (ایسے کسی میچ میں جسے ٹیلی ویژن پر دکھایا جاتا ہو۔ اس کے شروع ہونے سے قبل ہی ریفری مطلوبہ وقفے کے دورانیے کا تعین کرے گا)۔

کھیل کو معطل کرنا (Suspension of play):

- i۔ امپائر ایسے ناگزیر حالات کی بنا پر جو اس کی دسترس سے باہر ہوں جتنے وقت کے لئے بھی مناسب سمجھے کھیل روک سکتا ہے۔
- ii۔ ناگزیر حالات کے پیش نظر ریفری بھی امپائر کو وقتی طور پر کھیل روکنے کی ہدایات دے سکتا ہے۔
- iii۔ اس طرح سے روکے گئے کھیل کو دوبارہ اسی سکور سے شروع کیا جائے گا۔

کھیل میں تعطل (Delay in play):

- i۔ کھلاڑی کے دم لینے، اپنی کھوئی ہوئی طاقت بحال کرنے یا ہدایات اور مشورہ لینے کے لیے کسی بھی صورت کھیل روکا نہیں جاسکتا۔
- ii۔ امپائر کھیل میں کسی قسم کے تعطل (Suspension of play) کے تعین کا بلاشرکت غیرے اختیار رکھتا ہے۔

ہدایات اور کورٹ سے باہر آنا (Instructions and leaving the court):

- i۔ مندرجہ بالا ضابطوں کے تحت دیئے ہوئے وقتوں کے علاوہ ہدایات اور مشورہ لینے کے لیے کسی بھی صورت کھیل روکا نہیں جاسکتا۔
- ii۔ 5 منٹ والے وقفے کے علاوہ کوئی بھی کھلاڑی امپائر کی اجازت کے بغیر کورٹ سے باہر نہیں جاسکتا۔

کھلاڑی مندرجہ ذیل باتوں کا مجاز نہیں:

- i۔ جان بوجھ کر کھیل میں تعطل پیدا کرنا۔
- ii۔ دیدہ و دانستہ طور پر فٹبال کو توڑنا یا اس کی رفتار تبدیل کرنا۔

iii- چار حیثیت پر مبنی رویہ کا اظہار کرنا۔

۱۷- ایسے کسی ناپسندیدہ رویے کا قصور وار ہونا جو بیاض منٹن کے ضابطوں کے دائرہ کار میں نہیں آتا۔

”آفیشلز اور اپیلز“ (Officials and Appeals):

i- ریفری (Referee):

کسی نورٹ منٹ یا مقابلے کا بحیثیت مجموعی نگران ہوتا ہے۔ (منجھ اس کا حصہ ہے) وہ تمام ”کورٹ آفیشلز“ (Court Officials) تعینات کرتا ہے۔

ii- ”امپائر“ (Umpire):

کسی مخصوص منجھ کورٹ اور اس کے گرد و نواح کا نگران ہوتا ہے، وہ ریفری کو اپنی آمد سے مطلع کرتا ہے اور اسی کے زیر اختیار کام کرتا ہے (ریفری کی عدم موجودگی میں کسی دوسرے ذمہ دار اہلکار کو رپورٹ کرتا ہے)۔

فرائض (Duties):

(الف) بیاض منٹن کے قوانین پر مکمل طور پر عمل درآمد کرنا اور خاص طور پر ”کالت“ اور ”لیٹ“ دینا۔

(ب) کسی متنازعہ مسئلے کے خلاف اپیل کا فیصلہ اگلی سروں کے کیے جانے سے پہلے ہی کرنا۔

(ج) کھلاڑیوں اور ناظرین کو منجھ کی صورت حال سے پوری طرح باخبر رکھنے کا اہتمام کرنا۔ (یعنی سکور کا باقاعدہ اعلان کرنا)۔

(د) عام طور پر تمام کورٹ آفیشلز ریفری تعینات کرتا ہے لیکن امپائر ریفری کے مشورے سے ”لائن تھر“ یا سروں منجھ کو درخواست کر سکتا ہے۔

(و) جہاں کورٹ آفیشلز تعینات نہ کیے گئے ہوں تو ان کی ذمہ داریوں کو احسن طریقہ سے انجام دینے کا بندوبست کرنا اگر کوئی

کورٹ آفیشل کسی رکاوٹ کے باعث کھیل دیکھ نہ سکا ہو اور منجھ فیصلہ دینے سے قاصر ہو تو امپائر اس کی ذمہ داری خود نبھاتا ہے

بصورت دیگر ”لیٹ“ دے دیتا ہے۔

(و) کھیل میں کسی قسم کے تعطل (Suspension) کا تعین کرنا۔

(ز) کھلاڑی کے کسی نامناسب رویے کی بنا پر دی گئی سزا کی روڈا دکھ کر ریفری کو دینا۔ (اس طرح کے رویے پر پہلی دفعہ بیٹا کارڈ

دکھایا جائے گا جبکہ دوسری دفعہ لال کارڈ اگر کھلاڑی ایسے ہی رویے کا اعادہ کرے تو امپائر ریفری کو رپورٹ کرتے ہوئے کھلاڑی

کو کالے رنچ کا کارڈ دکھا کر مقابلے سے خارج کر دے گا۔)

(ح) ضوابط سے وابستہ تمام غیر فیصلہ کن اپیلوں کو مناسب کارروائی کے لیے ریفری کو پیش کرنا (اس طرح کی اپیل اگلی سروں کے لیے

جانے سے پیشتر یا نیم کے اختتام پر لیکن اپیل کرنے والے فریق کے کورٹ سے باہر جانے سے پیشتر ہی کی جانی ضروری ہے)۔

(ط) لائن تھر اور سروں منجھ کے حقیقت پر مبنی فیصلوں کو مسترد نہ کرنا۔

iii- سروں منجھ (Service Judge):

سروں کے دوران سروں کرنے والے کھلاڑی سے سروں نہ ہونے والی بے ضابطگی کی صورت میں ”کالت“ کا ہاتھ باندھ اعلان

کرنے کے ساتھ ساتھ اس مخصوص بے ضابطگی کی نشاندہی مختص شدہ اشارے سے کرتا ہے۔ سروں منجھ امپائر کی مخالف سمت جال کے کھمبے

کے ساتھ منجھ کرسی پر بیٹھنے گا۔

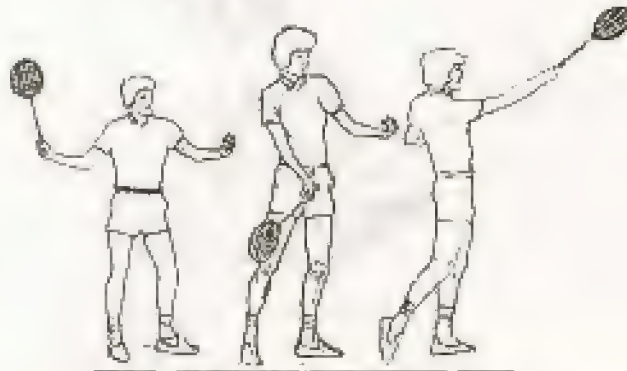
iv- لائن جج (Line Judge):

یہ مشعل کے کورٹ میں یا اس سے باہر گرنے کی نشاندہی مخصوص روایتی اشاروں کے ذریعے ظاہر کرتے ہیں۔ ہر ایک لائن جج اپنی مختص شدہ یکسر کے لیے ذمہ دار ہوتا ہے۔ کسی بین الاقوامی سنگلز یا ڈبلز مقابلے میں 10 لائن جج تعینات کیے جاتے ہیں جو عموماً اسپائر کی مخالف سمت میں اپنی اپنی مختص شدہ اطراف کی اور عقبی یکسروں کی سیدھ میں کورٹ کی حدود سے 2.5 سے 3.5 میٹر کے فاصلے پر بیٹھے ہوتے ہیں۔ مشعل کے کورٹ کی حدود سے باہر گرنے کی صورت میں وہ اپنے دونوں بازو اطراف کی جانب پھیلا کر اشارہ دینے کے ساتھ ساتھ صاف اور نیچی آواز میں "آؤٹ" (Out) پکارتے ہیں اگر مشعل کورٹ کے اندر گرے تو منہ سے کچھ نہیں بولتے بلکہ اپنے دائیں ہاتھ سے اس یکسر کی طرف اشارہ کرتے ہیں لیکن اگر وہ مشعل دیکھ نہ پائیں تو اپنے دونوں ہاتھ آنکھوں پر رکھ دیتے ہیں۔

بیڈمنٹن کی مہارتیں (Skills of Badminton)

سروس کا طریقہ:

- 1- کھلاڑی اپنے سروس کورٹ کی حدود میں کھڑا ہو۔
- 2- کھلاڑی کے دونوں پاؤں کا زمین پر ہونا ضروری ہے۔
- 3- مخالف کھلاڑی کے تیار ہونے کا انتظار کیا جائے۔
- 4- خیال رہے کہ سروس کے دوران ریکٹ کا سر ہاتھ سے اُونچا نہ ہونے پائے۔
- 5- مشعل کو سامنے قدرے اونچی طرف اس طرح گرائے کہ ریکٹ سے ضرب لگتے وقت ریکٹ کا سر گروس سے نیچے ہو۔
- 6- دونوں پاؤں زمین پر ساکن ہوں۔



سیدھے ہاتھ سے اونچی سروس کرنا



”پیک پیڈ سروں“ کرنا

آنے والے شٹل کو ضرب لگانے کے طریقے:

- 1- جب کھلاڑی جال کے نزدیک ہو تو دونوں پاؤں پر توازن برقرار رکھتے ہوئے شٹل کو دھیرے سے مخالف کورٹ میں گرا دینا چاہیے۔
- 2- جب کھلاڑی لاٹک سروں لائن کے نزدیک کھڑا ہو تو اسے ضرب لگا کر واپس کرنے کے لیے جارحانہ (Aggressive) انداز اختیار کرنا چاہیے۔ بائیں پاؤں سروں لائن کے نزدیک اس طرح سے رکھا جائے کہ اس پر ہی جسم کا تمام توازن برقرار رہے۔ شٹل کو واپس کرنے کے لیے تیزی سے لاٹک سروں لائن کی طرف قدم بڑھا کر اور اسے زور سے مار کر بال مقابل کورٹ میں بھیج دیا جاتا ہے۔



لاٹک سروں لائن کے نزدیک سے شٹل لگانا

- 3- نیچے آتی ہوئی شٹل کو اٹھانے کے لیے فوراً دائیں پاؤں کو آگے لے جا کر شٹل کو جال کے اوپر سے پار کر دیا جاتا ہے۔

اُلٹے ہاتھ (Back Hand) سے مارنا:

بیڈمنٹن کی تمام مہارتوں میں سے یہ مہارت مشکل ترین ہے۔ کیونکہ اس میں پورے جسم کی قوت کے ساتھ بازو کو دوسری طرف جھلا کر اس طرح سے ضرب لگائی جاتی ہے کہ سر سے پاؤں تک جسم سیدھا ہو جاتا ہے۔ آخر میں کلائی سے ہلکا سا جھٹکا دے کر مشل کو بال مقابل کورٹ میں بھیج دیا جاتا ہے۔



اُلٹے ہاتھ سے اوپری مشل کو کھیلنا

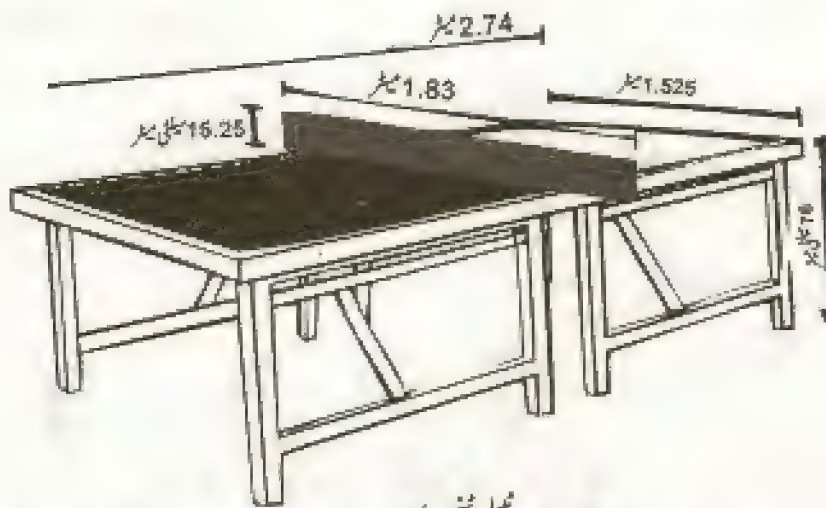
میدل ٹینس

(Table Tennis)

میز (Table):

کھیلنے کی میز، شکل میں مستطیل اور اس کی اوپر والی سطح ہموار ہوتی ہے۔ اس کی لمبائی 2.74 میٹر، چوڑائی 1.525 میٹر اور اونچائی 76 سینٹی میٹر ہوتی ہے۔ کھیلنے کی سطح میں میز کے تختے کی اطراف (سائیڈز) شامل نہیں۔ میز کی سطح کسی بھی مناسب میسرمل کی بنی ہوئی ہو سکتی ہے۔ جس پر اگر کسی معیاری گیند کو 30 سینٹی میٹر کی بلندی سے گرایا جائے تو یکسانیت سے اسے تقریباً 23 سینٹی میٹر اونچنا ہو سکتی ہے۔

چاہیے۔ میز کا رنگ مدہم (غیر چمکدار) گہرا نیلا یا سبز ہوتا ہے۔ جس کی چاروں اطراف کی حد بندی 2 سینٹی میٹر چوڑی سفید لکیروں سے کی جاتی ہے۔ ڈبلز کھیلنے کے لیے کورٹ کے پچوں میں ایک 3 ملی میٹر چوڑی سفید لکیر جو پہلوؤں کے رخ متوازی ہو اور اسے دو برابر حصوں میں تقسیم کرتی ہو لگائی جاتی ہے۔ یہ لکیر داہنے آدھے کورٹ کا حصہ تصور ہوتی ہے۔



”نٹ اسمبلی“ (Net Assembly):

یہ جال، اس کے خیموں اور میز کے ساتھ کسے کے لیے چٹکیوں (Clamps) پر مشتمل ہوتی ہے۔ کھیلنے کی سطح کو دو برابر کورٹس میں تقسیم کرنے کے لیے، ایک عمود جال جو اختتامی لکیروں کے متوازی ہوا استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ جال ایک مضبوط ری کی مدد سے کھمبوں (Upright Posts) کے ساتھ، کھیل کی سطح سے 15.25 سینٹی میٹر کی بلندی پر اس طرح کس دیا جاتا ہے کہ اس کے کھمبے میز کی حدود سے باہر 15.25 سینٹی میٹر سے زیادہ حصوں اور جال کا پورا نچلا کنارہ کھیلنے کی سطح کے قریب تر رہے اور جال کے اختتامی سرے ”نٹ اسمبلی“ کے کھمبوں کے بالکل ساتھ جگے ہوئے چائیں۔

گیند (Ball):

یہ گول شکل میں، 40 میٹر قطر، 2.7 گرام وزن اور مدہم (غیر چمکدار) سفید یا نارنجی رنگ (Orange) کا ہوتا ہے جو سلولائیڈ (Celluloid) یا اس سے مشابہ پلاسٹک میٹریل کا جانا ہوتا ہے۔

ریکٹ (Racket):

مچل ٹینس کا ریکٹ کسی بھی شکل، وزن اور جسامت کا ہوتا ہے۔ البتہ اس کا پلیڈ (Blade) چپا اور بے لچک ہوتا چاہیے۔ جس کی موٹائی کا 85 فی صد حصہ قدرتی لکڑی کا ہونا چاہیے۔ اس میں مضبوطی کے لیے کاربن فائبر (Carbon Fibre) یا

گلاس فائبر (Glass Fiber) کی 0.35 میٹر موٹی تہہ رکھی جاسکتی ہے اور اس کے اوپر دونوں اطراف لال اور کالے رنگ میں عام دانے دار (Ordinary Pimpled Rubber) یا سینڈوچ (Sandwich Rubber) - یعنی تہہ در تہہ ریز کی پتلی تینیں چسکی ہوئی چائٹیں۔ میچ کے شروع ہونے سے جو شتر ہر کھلاڑی پر لازم ہے کہ اس نے جو ریکٹ استعمال کرتا ہے یا جب بھی کھیل کے دوران اسے تبدیل کرتا ہے تو اپنا ریکٹ امپائر اور مخالف کھلاڑی کو دکھائے اور انہیں اس کا بغور معائنہ کرنے کی اجازت دے۔

کھیل کی اصطلاحات (Definitions):

- i- "ریلی" (A Rally): یہ وہ عرصہ ہے جس کے دوران گیند کھیل جاتا رہے۔
- ii- گیند کا کھیل میں تصور (The Ball is in play): گیند اس لمحہ سے کھیل میں تصور ہوتا ہے، جب سروں کرنے کے لیے اچھالے جانے سے پہلے آخری باز "فری ہینڈ" کی سپاٹ ہتھیلی ساکن حالت میں تھا اور اس وقت سے لے کر جب تک کہ ریلی کا فیصلہ "پوائنٹ" یا "لیٹ" کی صورت میں نہ ہو جائے۔
- iii- "لیٹ" (A Let): یہ ایک ایسی ریلی ہے جس کے نتیجے میں کوئی سکور نہیں بنتا۔
- iv- "پوائنٹ" (A Point): یہ ایک ایسی ریلی ہے جس کے نتیجے میں ایک سکور بنتا ہے۔
- v- "ریکٹ ہینڈ" (The Racket Hand): وہ ہاتھ جس میں ریکٹ پکڑا ہوا ہوتا ہے۔
- vi- "فری ہینڈ" (The Free Hand): یہ وہ ہاتھ ہے جس میں ریکٹ نہ ہو۔
- vii- گیند کو مارنا (Strikes the Ball) اور "فری آرم" (Free Arm) یا خالی بازو: اس سے مراد ہے کہ جب کھلاڑی گیند کو ہاتھ میں پکڑے ہوئے ریکٹ اور اس ہاتھ کی کھائی نچلے حصے سے مارے۔
- viii- گیند کی راہ میں حائل ہونا (A Player Obstructs the Ball): کھیل کے دوران مخالف کے کھیلے ہوئے گیند کو اپنے کسی پہناوے سے اس وقت چھو دینا جب کہ نہ تو اس نے کورٹ کی سطح کو چھوا ہو اور نہ ہی "ڈیڈ لائن" کو عبور کیا ہو۔
- ix- "سرو" (The Server): وہ کھلاڑی جو ریلی میں گیند کو پہلے کھیلنے کا حق رکھتا ہے۔
- x- "ریسیور" (The Receiver): وہ کھلاڑی جو ریلی میں گیند کو اس کے بعد کھیلتا ہے۔
- xi- "امپائر" (The Umpire): وہ اہلکار جسے میچ کنٹرول کرنے کے لیے مقرر کیا گیا ہو۔
- xii- نائب امپائر (Assistant Umpire): وہ اہلکار جو امپائر کو چند مخصوص فیصلوں میں مدد دیتا ہے۔

سروں (The Service):

سروں شروع کرنے کے لیے سپاٹ ہتھیلی پر اس طرح رکھی جائے کہ بالکل ساکن ہو اور مخالف کو صاف نظر آئے۔ سروں کرنے والا کھلاڑی میز کی آخری حد کے پیچھے سے گیند کو ہتھیلی سے بغیر گھومائے تقریباً سیدھا اوپر اچھالے گا تاکہ کم از کم 16 سینٹی میٹر اوپر جانے کے بعد کسی چیز کو چھوئے بغیر جب نیچے آنا شروع ہو، اسے ریکٹ سے یوں ضرب لگائی جائے کہ پہلے گیند

سروس کرنے والے کے اپنے کورٹ میں ٹپا کھائے اور پھر "نٹ اسمبلی" کے اوپر یا اس کے پیلو کی جانب سے ہوتی ہوئی مخالف کھلاڑی کے کورٹ کو چھوئے۔ سروس کرتے وقت گیند اور ریکٹ کسی لمحہ بھی کھیلنے کی سطح سے نیچے نہیں لائے جائیں گے۔ "ڈیٹز" میں گیند پہلے سروس کرنے والے کی اپنی جانب دائیں نصف کورٹ کو چھوئے اور پھر "نٹ اسمبلی" کے اوپر یا اس کے پیلو کی جانب سے گزرتی ہوئی گیند وصول کرنے والے کے دائیں نصف کورٹ کو چھوئے۔

گیند واپس بھیجنا (The Return):

سروس وصول کرنے والا کھلاڑی گیند کو اس طرح سے ضرب لگائے کہ گیند "نٹ اسمبلی" کے اوپر یا اس کے پیلو سے گزرتی ہوئی مخالف کورٹ میں جا کرے اگر "نٹ اسمبلی" کے اوپر سے گزرتی ہوئی گیند اس کو چھو جائے تو بھی یہ واپسی درست تصور ہوگی۔ گیند کو صرف ایک ٹپا کھانے کے بعد لگائی جائے گی ورنہ بے ضابطگی تصور ہوگی۔

کھیلنے کی ترتیب (The Order of Play):

مطلوبہ میں سروس کرنے والا کھلاڑی صحیح طریقے سے سروس کرے گا اور پھر وصول کرنے والا درست طریقے سے گیند کو واپس لوٹائے گا اور اسی طرح دونوں کھلاڑی باری باری درست انداز سے گیند کو واپس لوٹاتے رہیں گے اور اس طرح کھیل جاری رہے گا۔ گیند کو ضرب ریکٹ یا ریکٹ پکڑنے والے ہاتھ سے (کھائی سے نیچے) لگائی جائے گی، خالی ہاتھ یا ہاتھ سے چھوڑے ہوئے ریکٹ سے ضرب لگانا درست تصور نہیں ہوگا۔

"ڈیٹز" میں سروس کرنے والا کھلاڑی پہلے صحیح طریقے سے سروس کرے گا اور پھر سروس وصول کرنے والا کھلاڑی درست طریقے سے گیند کو واپس لوٹائے گا۔ اس کے بعد سروس کرنے والے کا ساتھی گیند کو درست طریقے سے واپس لوٹائے گا۔ اس کے بعد سروس وصول کرنے والے کا ساتھی گیند کو درست انداز میں واپس بھیجے گا پھر کھلاڑی اسی ترتیب میں کھیلے جائیں گے۔

لیٹ (Let):

یہ ایک ایسی ریلی ہے جس میں سکور نہیں بنتا:

(الف) ریلی کو اسی صورت میں (Let) کہا جائے گا۔

i- سروس کے بعد اگر گیند "نٹ اسمبلی" کے اوپر یا اسی کے پیلو کی جانب سے گزرتی ہوئی مخالف کے میز کے درست حصے پر گرے

یا سروس وصول کرنے والا کھلاڑی یا اس کا ساتھی گیند کو راہ میں رکاوٹ کا باعث بنیں (Obstructed the Ball)۔

ii- جب مخالف یا اس کا ساتھی تیار نہ ہوں اور وہ اس کا ساتھی گیند کو واپس ضرب لگانے کی کوشش بھی نہ کرے۔

iii- اگر کھلاڑی کسی حادثے مثلاً کسی تشدد یا دوسرے کھلاڑی کی معمولی حرکات یا اچانک شور کی وجہ سے جو اس کے اختیار سے باہر ہوں تو ٹھیک سروس اور نہ ہی واپس ضرب لگا سکے تو امپائر لیٹ کا اعلان کرے گا۔

iv- اگر امپائر ۱۰۰۰ بجے امپائر خود کھیل کو روکے۔

(ب) مندرجہ ذیل وجوہات کی بنا پر کھیل روکا جاسکتا ہے:

- i- سروس کرنے، وصول کرنے یا اطراف کی غلطی کے ازالے کے لیے۔
- ii- کھیل کو جلد ختم کرنے کے نظام ”ایکسیپڈیٹ سسٹم“ (Expedite System) کو لاگو کرنے کے لیے۔
- iii- کسی کھلاڑی کو تنبیہ کرنے یا سزا دینے کے لیے۔
- iv- اگر کھیلنے کے حالات اس قدر درہم برہم ہو جائیں جن کی وجہ سے ریٹلی کا نتیجہ متاثر ہو سکتا ہے۔

پوائنٹ (Point):

اگر ریٹلی ایٹ (Let) نہ ہو تو دونوں کھلاڑیوں میں سے وہ کھلاڑی ایک پوائنٹ منکھور کرے گا جس کا مخالف:

- i- اگر درست سروس نہ کر سکے۔
- ii- اگر درست طریقے سے گیند واپس نہ لونا سکے۔
- iii- درست سروس کر دے یا گیند اگرا کر ”نٹ اسمبلی“ کے علاوہ کسی اور چیز کو چھو لے۔
- iv- اگر مخالف کا کھیلنا ہو گیند کورٹ میں چھوئے بغیر اینڈ لائن (End Line) عبور کر جائے۔
- v- اگر مخالف گیند کی راہ میں حائل ہو جائے (Obstructs the Ball)۔
- vi- اگر مخالف گیند کو لگا جھر دے یا مارے۔
- vii- اگر مخالف ایسے ”ریکٹ بلڈ“ (Racket Blade) کی ایسی سائیڈ سے گیند کو کھیلے جس کی سطح مجوزہ ضابطوں کے مطابق نہ ہو۔
- viii- اگر مخالف یا اس کا کوئی پہنوا کھیلنے کی سطح کو ہلا دے یا ”نٹ اسمبلی“ سے چھو جائے۔
- ix- ریٹلی کے دوران اگر مخالف اپنے خالی ہاتھ سے کھیلنے کی سطح کو چھو دے۔
- x- ڈبلز کے شروع میں پہلے سروس کرنے یا پہلے سروس وصول کرنے والے کھلاڑیوں کی مرتب کردہ ترتیب کے مطابق گیند کو نہ مارے۔
- xi- ٹیم کے جلد ختم کرنے والے نظام ”ایکسیپڈیٹ سسٹم“ (Expedite System) کے تحت اگر سروس وصول کرنے والا کھلاڑی یا جوزے کا مخالف کامیابی سے گیند کو 13 بار واپس نہ کر سکے۔

گیم (Game):

اس سے جو کھلاڑی یا جوزہ 11 پوائنٹ پہلے بنائے گا وہ ٹیم جیت لے گا اگر دونوں کھلاڑی یا جوزہ 10 پوائنٹ بنائیں تو جو کھلاڑی یا

جوزہ دوسرے سے دو پوائنٹ زیادہ بنائے گا وہ کامیاب ہوگا۔

نوٹ: کھیل کے دوران تو لیہ کا استعمال 6 پوائنٹ کے بعد اور ٹیم ختم ہونے پر کیا جائے گا۔

مچ (Match):

مچ کسی بھی طاق عدد ٹیموں پر مشتمل ہوتا ہے۔ ٹورنامنٹس میں عموماً منکھور مچ سات اور ڈبلز پانچ ٹیموں (Games) پر مشتمل ہوتا

ہے۔ مچ کے دوران کھیل مسلسل جاری رہے گا، لیکن ہر کھلاڑی الگ تاریکیوں کے درمیان 1 منٹ کا وقفہ لینے کا مجاز ہے۔

سروس کرنے، سروس وصول کرنے کی ترتیب اور اطراف کا انتخاب:

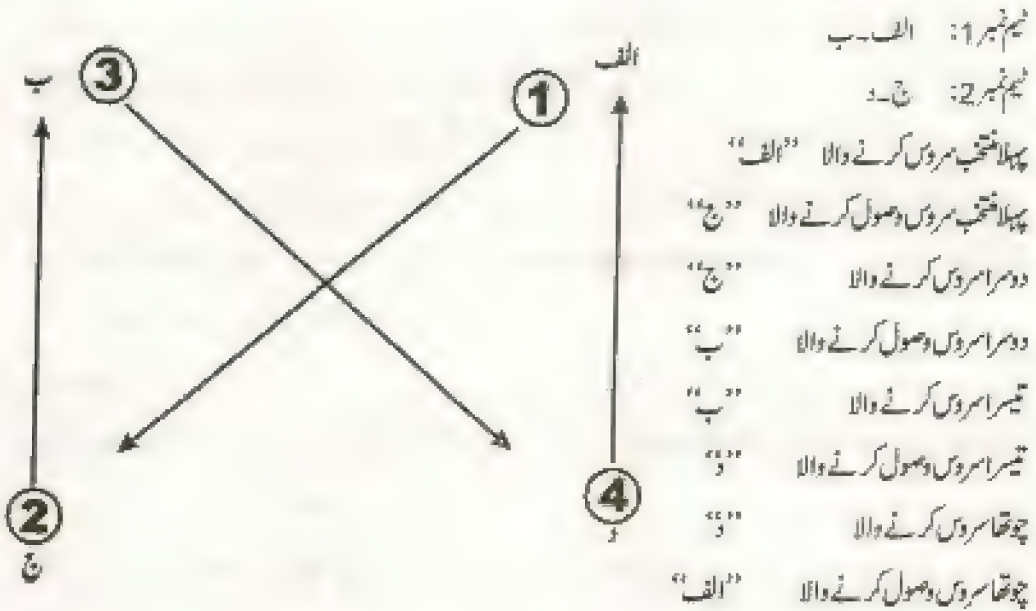
i- سروس کا انتخاب:

جو کھلاڑی اس جیتے گا اگر وہ پہلے سروس وصول کرنے کا فیصلہ کر لے تو مخالف کھلاڑی کو ہر "طرف" (Side) منتخب کرنے کا حق حاصل ہوگا اور اگر اس جیتے والا کھلاڑی "طرف" کا انتخاب کرتا ہے تو دوسرے کھلاڑی کو پہلے سروس کرنے یا پہلے سروس وصول کرنے کا اختیار ہوگا۔ اس جیتے والا مخالف کو "طرف" یا پہلے سروس کرنے کے لیے بھی پیشکش کر سکتا ہے۔

ii- ہر دو پوائنٹ سکور ہونے کے بعد سروس وصول کرنے والا کھلاڑی یا جوڑا سروس کرنے والا کھلاڑی بن جاتا ہے اور یہ عمل اس وقت تک جاری رہتا ہے جب تک ٹیم فتح نہ ہو جائے۔ یا 10-40 پوائنٹ سکور نہ کر لیں یا پھر ٹیم جلد ختم کرنے کا اعلان "ایکسپریڈ ایسٹ سسٹم" (Expedite System) لاگو نہ ہو جائے۔ جس میں ہر کھلاڑی باری باری صرف ایک پوائنٹ کے لیے سروس کرے گا۔

iii- ڈبل میچ ہر ٹیم میں وہ جوڑا جسے پہلے سروس کرنے کا حق ہو وہ باہم اس بات کا فیصلہ کریں گے کہ ان میں کون کون پہلے سروس کرے گا اور اس کے بعد اسی طرح مخالف جوڑا بھی فیصلہ کرے گا کہ ان میں سے کون پہلے سروس وصول کرے گا۔ میچ کی بتایا گئیوں میں، پہلا سروس وصول کرنے والا کھلاڑی وہ ہوگا جس نے پہلی ٹیم میں اسے سروس کرانی تھی۔

iv- ڈبلز میں ہر سروس کی تبدیلی آخری سروس وصول کرنے والا، سروس کرنے والا بن جائے گا جبکہ پچھلی سروس کرنے والے کا ساتھی سروس وصول کرنے والا بن جائے گا۔



v- کھلاڑی یا جوڑا جس نے مکمل میں پہلے سروس کی تھی میچ کی دوسری ٹیم میں سروس وصول کرے گا اور ڈبلز کی آخری ممکنہ ٹیم میں جب کسی ٹیم کا سکور 5 پر پہنچ جائے تو اگلی سروس وصول کرنے والا جوڑا اپنی ترتیب بدل لے گا۔

vi- کھلاڑی یا جوڑا، ٹیم کو جس منتخب طرف (Side) سے شروع کرے گا سچ کی اس سے اگلی ٹیم، دوسرے طرف سے کھیلے گا۔ سچ کی آخری ٹکنہ ٹیم میں جب کسی کھلاڑی یا ٹیم کا سکور 5 پر پہنچ جائے تو اطراف تبدیل کر لی جائیں گی۔

باری کے بغیر سروس کرنا، وصول کرنا یا اطراف کا غلط انتخاب:

i- اگر کوئی کھلاڑی اپنی باری کے بغیر سروس کر لے تو جو نئی انکشاف ہو۔ امپائر کھیل روک دے گا اور اس ٹیم کے آغاز میں پہلے سروس کرنے والے اور پہلے سروس وصول کرنے والے کھلاڑیوں کی مرتب کردہ ترتیب کے مطابق اس کی بھیج کر دے گا "ڈبلز" میں جس جوڑے نے ٹیم کے آغاز میں پہلے سروس کی تھی۔ صرف اسے حق حاصل ہوگا کہ وہ سروس کرے۔

ii- اگر کھلاڑی اطراف تبدیل کرنا بھول جائیں لیکن جیسے ہی اسکا پکچلے تو سپائر فوراً کھیل روک کر غلطی کی بھیج کر دے گا۔ کھیل کا دوبارہ اجراء اس ٹیم کے شروع میں پہلے سروس کرنے والے کھلاڑی اور پہلے سروس وصول کرنے والے کھلاڑی کی مرتب کردہ ترتیب اور موجود سکور کی نسبت سے کر دے گا تاہم غلطی کے انکشاف سے پہلے حاصل کردہ پوائنٹس برقرار رہیں گے۔

کھیل جلد ختم کرنے کا نظام (Expedite System):

i- یہ نظام اس وقت لاگو کیا جاتا ہے جب کوئی ٹیم 10 منٹ کھیل جانے کے بعد بھی ختم نہ ہو سکے اور دونوں کھلاڑیوں یا جوڑوں نے کم از کم 9 پوائنٹ بنالے ہوں یا دونوں کھلاڑی یا جوڑے متفقہ طور پر اس سے قبل کسی بھی وقت اس کی درخواست کریں۔

ii- اگر ریلی کے دوران اس مخصوص وقت کا دورانیہ ختم ہو جائے تو امپائر کھیل روک کر، پھر ای کھلاڑی کو سروس کرنے کے لیے گیند دے گا جس کی سروس کر دہ ریلی کھیلی جا رہی ہو۔

iii- اس کے بعد ہر کھلاڑی، ہر ایک پوائنٹ کے بعد، باری باری اس وقت تک سروس کرتا جائے گا جب تک کھیل کا فیصلہ نہ ہو جائے۔ لیکن اگر سروس وصول کرنے والا کھلاڑی یا جوڑا 13 دفعہ کامیابی سے گیند واپس بھیجتا ہے تو اسے پوائنٹ دے دیا جاتا ہے۔

iv- اگر ایک دفعہ یہ نظام لاگو ہو جائے یا ٹیم 10 منٹ سے تجاوز کر جائے تو سچ کے باقی تمام حصے پر لاگو رہے گا۔

لباس (Dress):

گیند کے رنگ کے علاوہ اس کے لیے کوئی سا بھی رنگ استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مگر بے رنگ کا لباس کھیلنے کے لیے زیادہ موزوں ہے۔ کھیلنے کا عمومی لباس آدھے بازوؤں والی قمیض، "ٹیکر"، یا "سکرٹ" موزوں ہے اور کھیلنے کے جوتوں پر مشتمل ہے۔ دوسرے کپڑے جس میں "ٹریک سوٹ" وغیرہ شامل ہے، ریفری کی پیشگی اجازت کے بغیر پہنے نہیں جاسکتے۔ لباس کا رنگ ماسوائے قمیض کے بازوؤں اور کالر کے کھیل میں استعمال ہونے والی گیند کے رنگ سے مختلف ہونا لازمی ہے۔ قمیض کے سامنے اور بازو پر لگے "سچ" (Badge) اور تحریر کا حجم 64 سینٹی میٹر سے زیادہ نہیں ہوگا۔ کھلاڑی کے لباس یا اس کی پہنی ہوئی اور کوئی چیز مثلاً زیورات وغیرہ اس قدر چمکیلے نہیں ہونے چاہئیں کہ جس کی وجہ سے مخالف کی آنکھیں چمکھیں یا جاسکیں۔

"سچ آفیشلز" (Match Officials):

"ریفری" (Referee) سچ کے لیے ایک ریفری تعینات کیا جائے گا جو اسی مقابلے کا بحیثیت مجموعی نگران ہوتا ہے۔ کھیل سے وابستہ تمام افراد کو معلوم ہونا چاہیے کہ اس سے کہاں رابطہ کیا جاسکتا ہے۔

فرائض (Duties):

- ☆ مقابلے میں ہونے والے ٹیموں کی ترتیب تیار کرے گا اور ان کے انعقاد کے لیے مخصوص اوقات اور پہنچ ٹیمیل کا تعین کرے گا۔
- ☆ تمام ”میچ آفیشرز“ کا تقرر کرے گا لیکن اگر کوئی اپنا ذمہ داری احسن طریقہ سے انجام نہ دے پائے تو اسے تبدیل کر سکتا ہے۔
- ☆ ”نورنامنٹ“ کے شروع ہونے سے پہلے تمام ”میچ آفیشرز“ کو ضروری ہدایات دینے کے لیے اجلاس بلائے گا۔
- ☆ کسی بھی کھلاڑی کا مقابلے سے لیے اہل ہونے کی تصدیق کرے گا۔
- ☆ ہنگامی حالات میں کھیل کو معطل کر دینا اختیار بھی اسے حاصل ہوگا۔
- ☆ دو کھلاڑی کو کھیلنے کے خصوصی حالات سے باہر جانے کی اجازت دینے، ”ٹریک سوٹ“ پہن کر کھیلنے یا کھیل سے قبل مشق کے دوران یہ بڑھانے کی اجازت دینے کا اختیار رکھتا ہے۔
- ☆ کھیل کے کسی ضابطے کی تشریح کرے گا۔ کھلاڑی کے لباس اور کھیلنے کے ساز و سامان کو استعمال کرنے کی اجازت دے گا۔
- ☆ ہنگامی حالات میں معطل شدہ کھیل کے دوران اس بات کا بھی فیصلہ کرے گا کہ اس دوران کھلاڑی کسی مناسب جگہ پر مشق کریں۔
- ☆ کھلاڑی کو کسی نامناسب رویہ یا بے ضابطگی کی ہمار کھیل سے خارج کر سکتا ہے۔
- ☆ وہ اپنے نائب کے تقرر کا اختیار بھی رکھتا ہے جو اس کی غیر موجودگی میں تمام ذمہ داریاں احسن طریقے سے انجام دے۔
- ☆ ریفری اگر گھوس کرے تو کسی وقت بھی امپائر، نائب امپائر یا سٹروک کاؤنٹر کو تبدیل کر سکتا ہے۔ لیکن وہ تبدیل شدہ آفیشل کے حقیقت پر مبنی کسی فیصلے کو تبدیل نہیں کرے گا۔

امپائر، نائب امپائر اور سٹروک کاؤنٹر (Umpire, Assistant Umpire and Stroke Counter):

ہر میچ کے لیے ایک امپائر اور ایک یا دو نائب امپائر مقرر کیے جائیں گے۔ امپائر ”نٹ اسمبلی“ کی سیدھ میں بیٹھا یا کھڑا ہوگا اور اگر ایک نائب امپائر ہو تو وہ میز کی دوسری طرف امپائر کے مد مقابل بیٹھے گا لیکن اگر دو نائب امپائر ہوں تو وہ دونوں ”ایڈ لائنز“ کی سیدھ میں بیٹھیں گے۔

فرائض (Duties):

- ☆ امپائر کھیل میں استعمال کیے جانے والے ساز و سامان کی جانچ پڑتال کرنا اور اس میں کسی قسم کی کمی دیکھتی ہو تو اسے ”ریفری“ کے علم میں لانا۔
- ☆ میچ کو شروع کرانے کے لیے سروئس کرنے والے، پہلے سروئس وصول کرنے والے اور اطراف (Sides) کے چنناؤ کے لیے قرعہ اندازی کا اہتمام کرنا اور پھر (پورے) میچ کے دوران اس پر عمل کروانا، ہر ”ریلی“ کو کنٹرول کرنا۔ جب تک کہ اس کا فیصلہ ”پوائنٹ“ یا ”لیٹ“ میں نہ ہو جائے اور خصوصی انداز سے سکور کا اعلان کرے گا۔
- ☆ ضرورت کے مطابق میچ جلد ختم کرنے کا طریقہ کار یا ”ایک سیڈ ایٹ سسٹم“ لاگو کرنا۔
- ☆ کھیل کی رونق کے مدافعی طریقہ عمل پر سزا دینا۔

نائب امپائرز (Assistant Umpires)

- ☆ وہ اس بات پر فیصلہ دیں گے کہ آیا گیند نے کھیل کی سطح کے اس طرف کے کنارے یا پہلو سے بچھا ہے یا نہیں۔
- ☆ امپائر اور اس کے نائب دونوں ہی مندرجہ ذیل فیصلے دینے کے مجاز ہیں۔
- ☆ کھلاڑی کا سروں کرنے کا انداز "سروس ایکشن" ضابطے کے منافی تو نہیں۔
- ☆ درست سروں کر دے گیند نے "نٹ اسبیل" عبور کرتے وقت اسے بچھا تو نہیں یا کھلاڑی گیند کی راہ میں حائل ہوا تو نہیں۔
- ☆ کھیل کے دوران میں پیدا شدہ کسی ایسی صورت جال کا تعین کرنا جو کھیل کے نتائج پر اثر انداز ہو سکتے ہوں۔
- ☆ کھیل سے قبل مشق کے دوران اور گاتار گیموں کے درمیانی وقفوں کا تعین کرنا، ان کے اس متفقہ فیصلے کو کوئی اور آفیشل رد نہیں کر سکتا۔
- ☆ دوران کھیل ہدایات حاصل کرنے پر پابندی کی خلاف ورزی یا نامناسب رویہ کے مظاہرہ کی اطلاع فوراً امپائر کو دینا۔

"اپیل" (Appeal):

انفرادی مقابلوں میں اپیل صرف مشرور کھلاڑی ہی کر سکتا ہے جبکہ "ٹیم میجر" میں صرف متعلقہ ٹیم کا کپٹن۔ کسی "بیچ آفیشل" کے کھیل سے متعلق کسی ضابطے کی تشریح یا فیصلے کے خلاف "اپیل" صرف ریفری ہی کو کی جاسکتی ہے اس کا فیصلہ حتمی ہوگا۔ ریفری کے کسی ایسے فیصلے کے خلاف جو کھیل کے ضوابط کے زمرہ میں نہیں آتا۔ مقابلے کی مجلس انتظامی امور سے اپیل کی جاسکتی ہے۔ اس سلسلہ میں اس کا فیصلہ حتمی ہوگا۔

کھیل کا طریقہ کار (Match Conduct):

سکور کی نشاندہی (Score Indication):

ریلی کے اختتام پر جو ٹی گیند کھیل میں نہ رہے تو امپائر اس کھلاڑی یا جوڑے کے سکور کا اعلان پہلے کرے گا جس نے اگلی سروں کرنی ہوگی اور پھر اس کے مخالف کھلاڑی یا جوڑے کے سکور کا۔ کھیل کے شروع میں اور جب بھی سروں تبدیل ہوئی ہو تو امپائر پہلے سروں کرنے والے کھلاڑی کے سکور کے اعلان کرنے کے ساتھ ساتھ اس طرف اشارہ بھی کرے گا۔

ٹیم کے اختتام پر امپائر جیتنے والے کھلاڑی یا جوڑے کا نام بتائے گا اس کے بعد اس کے سکور کر دے "پوائنٹ" بتائے گا اور پھر ہارنے والے کھلاڑی یا جوڑے کے سکور کا اعلان کرے گا۔

امپائر پوائنٹ جیتنے والے کھلاڑی یا جوڑے کی جانب کندھے کے برابر ہاتھ اٹھا کر دہی اشارہ کرے گا اور جب ری لیٹ ہو جائے تو اس امر کے اظہار کے لیے وہ اپنا ہاتھ سر سے اُپر اٹھائے گا کہ ری لی اختتام پذیر ہو چکی ہے۔

سکور یا جلد ٹیم ختم کرنے والے نظام میں "سٹروکس" کی گنتی انگریزی زبان یا کسی ایسی زبان میں کی جائے گی جو مقابلے میں شامل دونوں کھلاڑیوں اور امپائر کو منظور ہو۔

سکور کو مکینیکل یا الیکٹرونک (Mechanical or Electronic indicator) سے اس طرح ظاہر کیا جائے کہ کھلاڑیوں اور ناظرین کو واضح طور پر نظر آ سکے۔

مشق (Practice):

کھیل شروع ہونے سے پہلے کھلاڑی "بیچ ٹیمبل" پر مشق کر سکتے ہیں۔

لگا ہوا رگسبز کے درمیانی وقفہ کے دوران کھیل پر مشق کی اجازت نہیں ہوتی تاہم ہنگامی طور پر کھیل کو روک دینے کی صورت میں ریفری کھلاڑیوں کو مشق کی اجازت دے سکتا ہے۔

اگر کھیل کے دوران کوئی کھلاڑی زخمی ہو جائے اور اس کا خون بہہ رہا ہو تو اسے ابتدائی طبی امداد دینے کے لیے کھیل کو وقتی طور پر روک دیا جائے گا اور اگر کھیلنے کے علاقہ میں خون کے دھبے یا نشانے ہوں تو انہیں صاف کرنے کے بعد ہی کھیل کا دوبارہ اجرا کیا جائے گا۔ پورے کھیل کے دوران کھلاڑی کھیلنے کے علاقہ میں یا اس کے بالکل نزدیک ہی رہیں گے۔ البتہ ریفری کی اجازت سے وہ اس علاقہ سے باہر جاسکتے ہیں۔

گیموں کے درمیانی وقفہ میں وہ کھیلنے کے علاقہ سے 30 میٹر سے زیادہ دور نہیں جاسکتے۔

ہدایات (Advices):

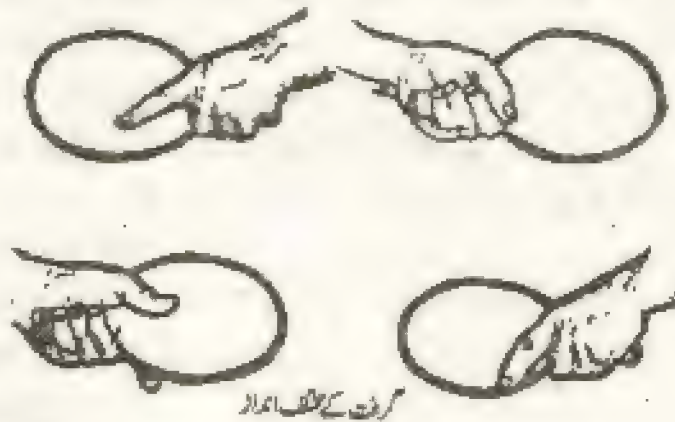
نیم مقابلوں میں کوئی بھی شخص کھلاڑی کو ہدایات دے سکتا ہے لیکن انفرادی مقابلوں میں پہلے سے نامزد شخص کے علاوہ کوئی دوسرا شخص ہدایات دینے کا مجاز نہیں اگر کوئی غیر متعلقہ شخص ایسا کرے گا تو اسے سرخ کارڈ دکھا کر علاقہ بدر کر دیا جاتا ہے۔

کھیل ٹینس کی مہارتیں (Skills of Table Tennis)

کھیل ٹینس کے کھیل میں ایک طرف تو پھرتی اور تیزی سے رخ بدلنا اور جسم میں توازن کا برقرار رکھنا ضروری ہے دوسری طرف ہر "سٹروک" (Stroke) کا صحیح جائزہ لے کر گیند کو جوابی ضرب لگانا ہوتا ہے۔

مگرفت (Control):

گیند کی آواز اور رفتار کو اپنے قابو میں رکھنے کے لیے ریکٹ کو اس انداز سے پکڑا جاتا ہے کہ شہادت کی انگلی پہلے حصہ کو سہارا دیتی ہے۔ انگوٹھا اور باقی انگلیاں ہتے کو پکڑ لیتی ہیں۔ اس طرح سے ریکٹ خوب قابو میں رہتا ہے اور دونوں جانب سے ضرب لگانے میں آسانی ہو جاتی ہے۔



سیدھے ہاتھ کھیلنے کے لیے کھڑے ہونے کا انداز (Fore-Hand Stance):

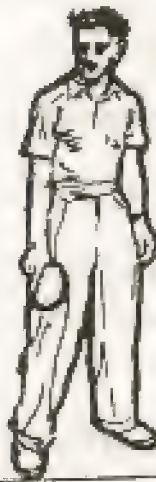
پہلو کے رخ کھڑے ہوئے جس ہاتھ میں ریکٹ نہیں اس طرف کا پاؤں میز سے قدرے نزدیک ہوتا ہے اور ریکٹ پر شہادت کی انگلی سیدھی رکھی جاتی ہے۔



سیدھے ہاتھ کھیلنے کے لیے کھڑے ہونے کا انداز

اُلٹے ہاتھ کھیلنے کے لیے کھڑے ہونے کا انداز (Back-Hand Stance):

کھلاڑی کا رخ ترجہا ہو جاتا ہے اور جس ہاتھ میں ریکٹ ہو اس طرف کا پاؤں آگے رکھا جاتا ہے اور شہادت کی انگلی سیدھی لیکن ریکٹ کے کنارے کی طرف جھکی ہوتی ہے۔ یاد رہے کہ جو فی کھیل شروع ہو کھلاڑی اپنے پاؤں کے پچھلے گدگدے حصے پر اپنا وزن ایسے برقرار رکھے کہ جسم کا جھکاؤ قدرے آگے اور گھٹنے جھکے ہوئے ہوں۔



اُلٹے ہاتھ کھیلنے کے لیے کھڑے ہونے کا انداز

سروس (Service):

کھیلنے وقت زور آزمائی کی بجائے سروس کرنے کی تکنیک پر غور کرنا زیادہ فائدہ مند ہوتا ہے۔ سروس شروع کرنے سے پہلے جس ہاتھ میں ریکٹ نہ ہو اس ہاتھ کو پھیلا کر گیند کو عمودی (Vertically) اُٹھ اُچھال کر نیچے آتے ہوئے ایسے ضرب لگائی جاتی ہے کہ گیند پہلے اپنے نصف حصے کی میز کو ٹھوٹے اور پھر بائیں آسمانی کو عبور کر کے مخالف کھلاڑی کے حصے کی میز پر پڑا کھائے۔ اس طرح آسان سروس کی مشق کے بعد مندرجہ ذیل مہارتوں پر غور کرنا چاہیے۔



فور ہینڈ سروس کرنے کا انداز

”ٹاپ سپن فور ہینڈ سروس“ (Top Spin Fore-Hand Service)

اس مہارت میں جسم کو ذرا آگے جھکا یا جائے۔ ریکٹ گیند کی سطح سے نیچے اور پیچھے رہے۔ جوں ہی گیند اوپر کو اُچھلے فوراً اسے آگے اور اوپر کے رخ پر لایا جائے اور گیند کی بالائی سطح پر ایسی ضرب لگے کہ وہ گھومتا ہوا مخالف کے حصے کی میز پر جا پڑے۔

”بیک سپن فور ہینڈ سروس“ (Back Spin Fore-Hand Service)

یہ سروس بھی فور ہینڈ کے انداز میں کھڑے ہو کر کی جاتی ہے لیکن ریکٹ کندھے کے متوازی اونچا اور اس کا نیچلا حصہ ذرا آگے کو تھکا ہوا ہوتا ہے۔ یعنی گیند کو ضرب اس وقت لگائی جاتی ہے، جب گیند میز کی طرف گر رہا ہو، تاکہ ریکٹ سے گیند کو سامنے اور نیچے سے ضرب لگے۔

”بیک ہینڈ سروس“ (Back-Hand Service)

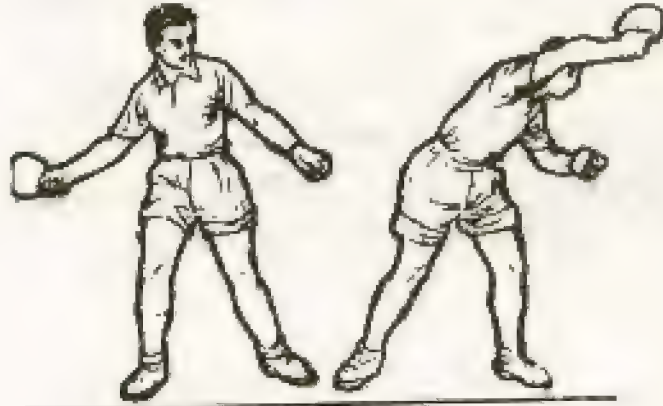
یہ سروس یوں تو ”فور ہینڈ“ جیسی ہے۔ مگر کھڑے ہونے کا طریقہ ”بیک ہینڈ“ پر کھیلنے کا اپنا یا جاتا ہے۔

”نیوٹرل مشروک“ (Neutral Stroke)

یہ گیند مخالف کی طرف لوٹانے کی اہم اور بنیادی تکنیک ہے۔ کیونکہ ان میں عبور حاصل کرنے کے بعد دوسرے طریقوں کو سیکھا جاتا ہے اور کھیل میں مہارت حاصل کی جاتی ہے۔ دراصل گیند کو فور ہینڈ یا بیک ہینڈ سے، آگے اس طرح دھکیلا جاتا ہے کہ بازو کی حرکت کا تسلسل قائم رہے اور گیند مخالف کے حصہ میز پر جا گرے۔ ریکٹ اُچی انداز میں آگے بڑھتا ہے اور جسم کا وزن بھی پیچھے سے اگلے پاؤں پر لایا جاتا ہے جب ضرب لگائی جاتی ہے تو گیند پر نظر رکھنا ہے حد ضروری ہے۔ گیند کی آڑ ان پر غور سے دھیان رکھیے کیونکہ رفتار کا صحیح اندازہ لگانے سے ہی گیند کو سب مرضی جگہ پر دوسری جانب واپس کیا جاسکتا ہے۔

”فور ہینڈ ڈیفنس“ (Fore-Hand Defence):

دفاعی کھیل میں گھومتی ہوئی تیز رفتار گیند ”سپن بال“ (Spin Ball) میں کمی کرنے کے لیے کھلاڑی جسم کو پہلو اور آگے کی طرف تھکاتا ہے اور ریٹن کو تقریباً گھٹلنے کے قریب لا کر گیند کو ضرب لگا کر واپس کرتا ہے۔



دفاعی کھیل میں سیدھے ہاتھ کھیلنا

”بیک ہینڈ ڈیفنس“ (Back-Hand Defence):

یہ طریقہ فور ہینڈ دفاعی انداز کی مانند ہے۔ لیکن اس میں بال مقابل پاؤں آگے پیچھے ہوتے ہیں اور گیند کو ضرب لگانے سے پیشتر گھٹنوں میں خم ڈالا جاتا ہے۔



اٹلے ہاتھ سے دفاعی کھیل کا انداز

حملہ (Attack):

کھیل میں ”فور ہینڈ سٹروک“ کے دوران بازو، کمر کی سیدھ میں اور جسم کے پیچھے ریکٹ والی جانب جھکایا جاتا ہے جس سے جسم کا وزن بھی اس طرف چلا جاتا ہے لیکن گیند کو ضرب لگاتے ہی بازو اور ریکٹ سر کے اوپر اور جسم کمر سے گھوم کر دوسری طرف مڑ جاتا ہے۔

”ہاف والی“ (Half Volley):

یہ سٹروک بیک ہینڈ سے پھیل جاتی ہے۔ یہ ایسی صورتوں میں سودمند ہوتی ہے جب:

کھلاڑی خود کسی خاص سٹروک کو لگانے کی پوزیشن میں نہ ہو تو گیند کو مخالف کے کورٹ میں ’نٹ اسٹیلی‘ کے نزدیک ہی ڈال دیا جاتا ہے۔ سٹروک لگانے کا یہ طریقہ دیکھنے میں آسان لیکن کھیلنے میں مشکل ہے، کیونکہ آڑان کے دوران گیند کی رفتار کا صحیح اندازہ لگانے کے بعد ہی گیند کو اس خاص تکنیک سے واپس کیا جاتا ہے۔



کرتی کھیل

(The Competition Rules & Basic Skills of Athletics)

جیولن تھرو (Javelin Throw):

پرانے زمانے میں مختلف قبیلے نیزے اور بھالے کو بطور دفاعی ہتھیار اور شکار کرنے کے لیے استعمال کرتے تھے۔ کسی مقررہ نشان کو نشانہ بنانا ان کا مقبول کھیل تھا۔ مثال کے طور پر "ہونتانت" (Honttentot) 100 قدم سے چھوٹے سے مقررہ نشان کو نشانہ بنانے میں بہت ماہر تھا۔ کہا جاتا ہے (جو یقیناً مبالغہ پر مبنی ہے) کہ "والطاسی" (Waltasi) 300 میٹر کے فاصلے سے کسی بھی چیز کو اپنے 1.30 میٹر لمبے اور انگلی کے برابر موٹے نیزے سے نشانہ بنا سکتا تھا۔ یونانیوں اور ٹوٹنز (Tuetons) میں نشانہ بازی کے علاوہ جیولن کو ڈوری پر پھینکنے کے لیے مشق کرنا بہت مقبول تھی۔ موجودہ دور میں یہ بھی جیولن پھینکنے میں تبدیل ہو گئی ہے اور اسے انیسویں صدی کے پچھلے نصف حصے میں اس نے باقاعدہ کھیل کا درجہ حاصل کر لیا تھا۔ 1870ء سے سویڈن اور ہنگری میں اسے باقاعدہ کھیلوں کے پروگرام کا حصہ تصور کیا جانے لگا۔ ان دنوں میں یہ مقابلے دو طرز کے ہوتے تھے۔ پہلی طرز میں جیولن کو درمیان میں پکڑ کر پھینکا جاتا تھا جب کہ دوسری "فری سٹائل" (Free Style) تھی۔ جس میں اسے دم کے نزدیک کھوپڑی میں انگلی پھنسا کر پھینکا جاتا تھا۔ ان کے علاوہ جیولن پھینکنے کے لیے دنوں ہاتھوں کو باری باری استعمال کیا جاتا تھا (یعنی پہلے دائیں اور پھر بائیں ہاتھ کی بہترین کارکردگی) اسی طرح کے مقابلے "شٹ" اور "ڈسکس" پھینکنے کے لیے بھی ہوا کرتے تھے۔ 1908ء کی اولمپک کھیلوں میں صرف دونوں ہاتھوں سے پھینکنے کا مقابلہ ہوا تھا۔ 1859ء کے آس پاس 1.25 کلوگرام وزن کی جیولن پھینکنے کا رواج تھا لیکن جلد ہی اس کا معیاری وزن 800 گرام مقرر کر دیا گیا۔ وقت کے ساتھ اس کی لمبائی اور موٹائی کے علاوہ بہت سی دوسری تکنیکی تبدیلیاں ہوتی رہی ہیں۔ جرمنی کے یوہان (Uwe Hohn) کے 104.80 میٹر عالمی ریکارڈ نے اٹھلیٹکس کے بین الاقوامی فیڈریشن کو مجبور کر دیا کہ حفظ مقدم کے طور پر کم اپریل 1986ء سے جیولن کا مرکز ثقل تقریباً 4 سینٹی میٹر آگے تبدیل کر دیا گیا جس کی وجہ سے اس کا زیادہ ڈوری پر جانے کا امکان اور زمین پر گرنے کے بعد پھسلنے کا فاصلہ کم ہو گیا ہے۔ اس ایونٹ میں مردوں کا عالمی ریکارڈ 98.48 میٹر جان ڈیلینزنی (Jan Zalezny) اور خواتین کا 72.28 میٹر باربرا سپاٹا کوا (Babara spata kawa) کا ہے ان دنوں کا تعلق چیکو سلواکیہ سے ہے۔

مقابلے کے ضابطے:

- 1۔ اٹھلیٹس کی باریوں کی ترتیب قرعہ اندازی سے مقرر کی جائے گی۔
- 2۔ جس مقابلہ میں آٹھ سے زیادہ اٹھلیٹس ہوں وہاں پراختیلت کو تین تین باریاں دی جائیں گی اور بہترین باضابطہ کارکردگی کی بنیاد پر منتخب کردہ 8 اٹھلیٹس کو مزید تین تین باریاں دی جائیں گی۔ آخری "کو ایفا ٹنگ پوزیشن" پر برابری کی صورت میں فیصلہ برابری کے مروجہ ضابطوں کے مطابق ہی کیا جائے گا۔ کسی ایسے "فیلڈ ایونٹ" میں جس کا نتیجہ افعیٰ فاصلے کی بنیاد پر متعین کیا جاتا ہے برابری میں شامل تمام اٹھلیٹس کی دوسری بہترین کارکردگی کا موازنہ کیا جائے گا اور اگر مزید ضرورت پڑے تو تیسری

بہترین کارکردگی کا موزانہ وغیرہ۔ لیکن جہاں آنکھ یا اس سے کم اٹھلیٹس ہوں وہاں ایک اٹھلیٹ کو چھ چھ کوششیں دی جائیں گی۔ لیکن اگر ایک سے زیادہ اٹھلیٹس اپنی پہلی تین کوششوں میں باضابطہ کارکردگی حاصل کرنے میں ناکام رہے ہوں تو ایسے تمام اٹھلیٹس مقابلے کے انعقاد سے پیشتر مرتب کردہ باریوں کی ترتیب کے مطابق ان اٹھلیٹس سے پہلے اپنی باریاں لیں گے جنہوں نے اپنی پہلی کوششوں میں باضابطہ کارکردگی حاصل کی ہے۔ دونوں ہی صورتوں میں:

(الف)۔ چوتھے اور پانچویں دور (Rounds) میں باریوں کی ترتیب پہلی تین کوششوں میں ہر اٹھلیٹ کی بہترین باضابطہ انفرادی کارکردگی کی اُلٹی نسبت سے مرتب کی جائے گی۔ آخری دور میں باریوں کی ترتیب پہلی پانچوں کوششوں میں ہر اٹھلیٹ کی بہترین باضابطہ انفرادی کارکردگی کی اُلٹی نسبت سے متعین کی جائے گی۔

(ب)۔ جب بھی باریوں کی ترتیب بدلی جاتی ہو تو اس وقت اگر دو یا زیادہ اٹھلیٹس کی کارکردگی ایک برابر ہونے کی بنا پر برابری ہو تو وہ اٹھلیٹس اسی ترتیب سے باریاں لیں گے جس ترتیب سے ان کی باریاں مقابلہ شروع ہونے سے پہلے مقرر کی گئی تھیں۔

3۔ مقابلہ شروع ہونے سے پیشتر مقام مقابلہ پر منتظمین کی نگرانی میں ہر اٹھلیٹ کو قریب اندازے کے ذریعے مقرر کردہ ترتیب کے مطابق مشق کے لیے باریاں دی جائیں گی۔

4۔ مقابلہ شروع ہو جائے تو کسی اٹھلیٹ کو دوڑنے یا پھٹکنے والے علاقہ میں جیولن یا اس کے بغیر مشق کی اجازت نہیں۔

5۔ (الف)۔ جیولن کو اس مقام سے پکڑنا لازمی ہے جہاں گرفت بنی ہوئی ہے اسے کندھے کے اوپر سے یا پھٹکنے والے بازو کے اوپر والے حصے سے پھینکا جائے۔ اسے کسی بھی اور نئے یا غیر روایتی طریقہ سے پھینکنے کی اجازت نہیں۔

(ب)۔ صرف وہی کوشش جائز سمجھی جائے گی جس میں جیولن کا اگلا سرا اس کے باقی ماندہ حصوں سے پہلے زمین پر گئے اور کوئی واضح نشان بنائے۔ (ج) پھینکنے کے ابتدائی عمل سے طے کر جیولن ہاتھ میں سے چھوٹ جانے تک اٹھلیٹ کسی وقت بھی اتنا گھوم نہیں سکتا کہ اس کی پیچھے مکمل طور پر پھینکنے والی قوس کی طرف ہو جائے۔

6۔ (الف)۔ اٹھلیٹ کو دوران مقابلہ ایسی کسی شے کے استعمال کی اجازت نہیں جس سے وہ کوئی مدد حاصل کر سکیں مثلاً دو یا اس سے زیادہ انگلیوں کو ”ٹیپ“ کے ذریعے اس طرح اکٹھا باندھ لینا یا جسم کے ساتھ وزن باندھ لینا جو جیولن پھینکنے کے عمل میں مددگار ثابت ہو سکیں۔ عام حالات میں ہاتھ پر ٹیپ لگانے کی اجازت نہیں۔ ماسوائے پھینکنے والے ہاتھ پر کھلا زخم یا چوٹ کی صورت میں پٹی باندھی جاسکتی ہے۔ (ب)۔ ڈٹانے یا پکڑ کر جیولن پھینکنے کی اجازت نہیں۔

(ج)۔ اٹھلیٹ بہتر گرفت کے لیے صرف اپنے ہاتھوں پر کوئی موزوں چیز عمل کئے ہیں۔ (د)۔ ریڑھ کی ہڈی کو چوٹ سے بچانے کے لیے کھلاڑی چڑے یا کسی اور موزوں چیز کی حفاظتی جینی اور گینے کے لیے حفاظتی بند کا استعمال کر سکتے ہیں۔

7۔ اگر اٹھلیٹ پھینکنے کے عمل کو شروع کرنے کے بعد جسم کے کسی بھی حصے سے دوڑنے کے علاقہ کے باہر زمین ٹھوٹے یا کوشش کے دوران جیولن کو مجوزہ صحیح طریقہ سے نہ پھینک سکے تو اسے ناکامی تصور کیا جائے گا۔

8۔ نام پکارے جانے اور منصف کے اشارے کے بعد کوشش کی جائے، اٹھلیٹ کو ایک منٹ کے اندر ہی اپنی کوشش کی شروعات کرنی ہوگی ورنہ اسے ناکامی تصور کیا جائے گا۔ تاہم اگر اٹھلیٹ چاہے تو اسے مختص کردہ دوریہ میں اپنی شروعات کردہ

کوشش روک کر دوڑنے کے راستے سے باہر آ سکتا ہے اور پھر واپس اندر جا کر دوبارہ نئی کوشش شروع کر سکتا ہے، لیکن یہ اسی صورت میں ممکن ہے اگر پہلی کوشش کے دوران اٹھلیٹ سے کوئی بے ضابطگی سرزد نہ ہوئی ہو جس میں دوڑنے کے راستے میں سے باہر نکلنے کے ضابطوں کی پاسداری بھی شامل ہے۔ (کوشش شروع کرنے کے اس دورانیے کی ابتدا اس لمحہ سے ہو جاتی ہے جب تمام تیاری مکمل ہو جانے کے بعد متعلقہ آفیشل اٹھلیٹ کو کوشش شروع کرنے کا اشارہ کر دے)۔ اگر اٹھلیٹ اپنی کوشش مقررہ دورانیے کے اندر اندر شروع کرنے سے قاصر رہے یا اپنی باری نہ لینا چاہیے تو اسے ہر کام کوشش قرار دیا جائے گا لیکن اگر کوشش شروع ہونے کے ساتھ مقررہ وقت کی معیاد ختم ہو جاتی ہے تو ایسی کوشش صحیح تسلیم کی جائے گی۔

نوٹ: ایک اٹلی گنتی اور ہندسوں میں وقت ظاہر کرنے والی گھڑی جو اٹھلیٹ کو اس مختص شدہ دورانیے کے بقایا وقت سے آگاہ کرتی رہے گی، نمایاں نظر آنی چاہیے لیکن اس کے ساتھ ساتھ ایک الیکٹرانک اٹھلیٹ کو وقت ختم ہونے سے 15 سیکنڈ پہلے پیلٹا جمنڈا بلند کر کے یا کسی اور ذریعے سے اختتامی اشارہ کرے گا۔

9- اگر جیولن اُڑان کے دوران نوٹ چائے تو ایسی کوشش ناکامی شمار نہیں کی جائے گی، بشرطیکہ جیولن باقی ہر طرح سے ضابطے کے مطابق پھینکا گیا تھا۔ اس عمل سے اگر اٹھلیٹ اپنا توازن برقرار نہ رکھ سکے اور کوئی بے ضابطگی سرزد ہو جائے تو یہ بھی فاول شمار نہیں کیا جائے گا۔

10- جو جیولن میٹرز کی کیرروں سے محدود درجے میں نوک کے بل گرے وہی کوشش دُرست تصور کی جائے گی۔

11- پینکس جیولن کی نوک زمین پر گرنے سے پیدا شدہ نشان کے نزدیک ترین کنارے سے لے کر قوس کے اندرونی کنارے تک فوراً ہی کی جائے لیکن سیدھ قائم رکھنے کے لیے ایسے فیتے کو اس دائرے کے مرکزی نقطہ پر رکھا جائے جس کا یہ قوس حصہ ہے، اگر حاصل پورے پینکس میٹرز میں نہ ہو تو اسے قریب ترین پینکس میٹرز میں لکھا جائے گا۔

12- اٹھلیٹ اس وقت تک پھینکنے کے علاقے سے باہر نہیں آ سکتا جب تک کہ جیولن زمین پر نہ گر پڑے۔ اس کے بعد وہ قوس اور عمودی کیرروں کے چھپے پہلوؤں کی جانب باہر نکل سکتا ہے۔ اس کے علاوہ بھی اٹھلیٹ کو دوڑنے کے راستے میں سے اس وقت باہر نکل آیا ہوا شمار کیا جائے گا جب اس کا پھینکا ہوا جیولن زمین پر گرنے لگے لیکن اس لمحے وہ ایک ایسی کیر کے اوپر یا اس کے چھپے کسی بھی جگہ پر ہو جسے پھینکنے کی قوس کے اختتامی سروں سے 4 میٹر چھپے دوڑنے کے راستے کے پینکس میٹرز روغن سے لگایا یا پھر اسے دوڑنے کے راستے کے اطراف حیدر بنی کیرروں سے باہر مارکر (Markers) رکھ کر وقتی طور پر واضح کیا گیا ہو۔

13- ہر کوشش کے بعد ہیٹ جیولن واپس اٹھا کر لایا جائے۔ اسے کسی صورت بھی واپس پھینکنے کے علاقہ کی طرف نہ پھینکا جائے۔

14- ہر اٹھلیٹ کی بہترین "تھرو" کو "پوزیشن" کے لیے شمار کیا جائے گا، خواہ یہ کوشش پہلی "پوزیشن" کی برابری کے نتیجے کے حصول کے لیے ہو۔

نوٹ: تمام "فیلڈ پوزیشن" میں اگر کسی وجہ سے اٹھلیٹ کی کوشش کے دوران میں کچھ ایسے نامناسب حالات پیدا ہو جائیں جن کی وجہ سے اس کی کارکردگی متاثر ہو جائے تو اس صورت میں ریفری اسے متبادل کوشش دینے کا اختیار ہے۔

15- کوشش "ر" "فائل" کا اختتام پذیر یا مکمل ہونا (Completion of trials): باضابطہ کوشش کو نمایاں اوضاع کرنے کے لیے جج کو سفید جھنڈا اس وقت تک بلند نہیں کرنا چاہیے جب تک کہ اٹھلیٹ کی کوشش اختتام پذیر ہو نہیں جاتی۔ "جیولن تھرو" میں باضابطہ کوشش (Trial) اس صورت اختتام پذیر ہوتی ہے جب "اٹھلیٹ" اپنی کوشش مکمل کرنے کے بعد مندرجہ بالا ضابطہ 5، 6، 7، 8 اور 12 کی کسی بھی شق کی خلاف ورزی کیے بغیر ایک دفعہ "رن وے" (Runway) میں سے باہر نکل آئے۔

16- دوڑنے کا راستہ (Runway):

جیولن تھرو کے لیے دوڑنے کا راستہ کی لمبائی کم از کم 30 میٹر ہوگی اور جہاں ممکن ہو اس کی کم از کم لمبائی 33.5 میٹر ہو سکتی ہے۔ یہ فاصلہ دو متوازی لکیروں سے محدود ہوتا ہے جو ایک دوسرے سے 4 میٹر پر ہوتی ہیں اور جن کی چوڑائی 5 سینٹی میٹر ہوتی ہے۔ ان لکیروں کے درمیانی نقطے کو مرکز مان کر 8 میٹر نصف قطر کی ایک قوس لگائی جاتی ہے اور اس قوس کی لکیر تک جا کر جیولن پیدہ کیا جاسکتا ہے۔ قوس کے دونوں سروں پر متوازی لکیروں کے عموداً کم از کم 75 سینٹی میٹر لمبی لکیریں لگائی جاتی ہیں۔ قوس اور ان لکیروں کی چوڑائی 7 سینٹی میٹر ہوتی ہے۔

17- نشانیاں (Markers): اچھلیٹ اپنی سہولت کے لیے دوڑنے کے راستہ کو متعین کرنے والی لکیروں کی باہر کی جانب انتظامیہ کی مہیا کردہ ایک یا دو نشانیاں استعمال کر سکتا ہے، اگر وہ دستیاب نہ ہوں تو یہ نشان چمکنے والے "ٹیپ" سے لگائے جاسکتے ہیں، تاہم چمک، چاک یا ایسی کوئی اور چیز جس کے نشان دہی پاہوں کسی بھی صورت استعمال نہ کیے جائیں۔

18- جیولن (The Javelin):

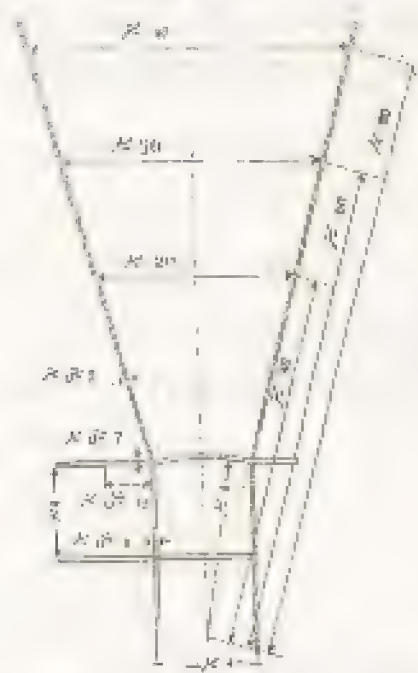
یہ تین حصوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ سر (Head)، سلاخ (Shaft) اور پکھل (Cord Grip)۔ سلاخ اور سر دونوں ہی دھات کے بنے ہوئے ہوتے ہیں اور اس کا سر انوکھا ہونا چاہیے۔ اس کی بیرونی سطح بالکل ہموار ہونی چاہیے۔ جس پر کسی قسم کا گھڑ دراپن یا ابھارت ہو۔ گرفت اس کے مرکز ثقل کے سین اوپر ہونی چاہیے۔ اس کا کوئی حصہ تیل حرکت نہ ہو اور نہ ہی کوئی ایسی چیز یا آکر لگا ہو جس کی وجہ سے آڑان کے دوران اس کے مرکز ثقل میں تبدیلی پیدا ہو سکتی ہو۔ صرف انتظامیہ کے مہیا کردہ جیولن مقابلہ میں استعمال کیے جائیں گے اور دوران مقابلہ ان میں کوئی تبدیلی نہیں کی جائے گی۔

وزن	مرد	نوجوان مرد اور لڑکے	نوجوان لڑکیاں اور خاتون
800 گرام	800 گرام	700 گرام	600 گرام
لمبائی	2.60 تا 2.70 میٹر	2.3 تا 2.40 میٹر	2.20 تا 2.30 میٹر
دھاتی سرے کی لمبائی	25 تا 33 سینٹی میٹر	-	25 تا 33 سینٹی میٹر
گرفت کی چوڑائی	15 تا 16 سینٹی میٹر	-	14 تا 15 سینٹی میٹر
سرے سے مرکز ثقل	90 تا 106 سینٹی میٹر	86 تا 100 سینٹی میٹر	80 تا 92 سینٹی میٹر

19- جیولن گرنے کا علاقہ (The Landing Sector):

اس علاقہ کی سطح "سینڈز" (Cinder) گھاس یا کسی اور موزوں مادے کی ہو سکتی ہے۔ جس پر جیولن گرنے کا واضح نشان بن سکے۔ اسے 5 سینٹی میٹر چوڑی 2 سفید لکیروں سے اس طرح بنایا جاتا ہے کہ اگر ان کو بڑھایا جائے تو یہ قوس کے اندرونی کنارے کے دونوں سروں اور دوڑنے کے علاقہ کو ظاہر کرنے والی متوازی لکیروں کے مقام اتصال کو قطع کرتی ہوئیں ایک ایسے دائرہ کے مرکز پر مل جائیں گی جس کا یہ قوس حصہ ہے۔ جیولن گرنے کے سیکٹر کا زاویہ تقریباً 29 درجے کا ہوتا ہے۔

درمیانی فرضی نگہ



جیوان تھرو کی مہارتیں (Skills of Javelin Throw)

گرفت (Control):

جیوان پکڑنے کے تین تسلیم شدہ طریقے ہیں:

- (الف) شہادت کی انگلی سے پکڑنا (First Finger Hold)۔
- (ب) درمیانی انگلی سے پکڑنا (Second Finger Hold)۔
- (ج) انگریزی کے حرف (v) یا چبھی کی مانند گرفت (Claw Hold)۔



(الف)



(ب)



(ج)

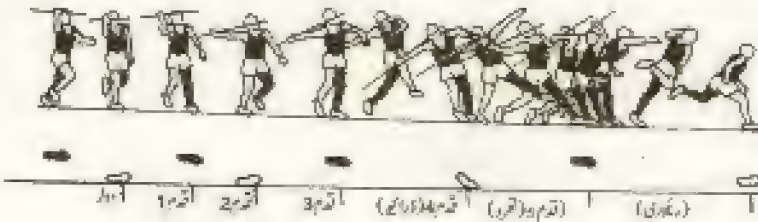
پہلے دونوں طریقے مجھے ہوئے اٹھلیٹس میں بہت مقبول ہیں جبکہ تیسرا طریقہ نوآموز اٹھلیٹس کو سیکھانے میں بہت موثر ہوتا ہے۔ اس میں شہادت اور درمیانی انگلیوں کو پھیلا کر جیون کو پکڑا جاتا ہے اور پھیلی جیون کو سہارا دیے ہوئے ہوتی ہے جس کی وجہ سے کہنی کو چوٹ (Javelin Elbow) لگنے کا امکان کم ہوتا ہے یا اسے وہ اٹھلیٹ استعمال کرتے ہیں جن کی کہنی کو چوٹ لگی ہوئی ہو۔ جیون پکڑنے کا طریقہ ”الف“ سب سے قدرتی اور آسان ہے لیکن اس میں جیون کا ہاتھ ہی میں پھسل کر پھیلی کی باہر کی جانب چلے جانے کا خطرہ ہوتا ہے جس سے کہنی کو چوٹ لگنے کے بہت زیادہ امکانات ہوتے ہیں۔ پکڑنے کا طریقہ ”ب“ سب سے زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں شہادت کی انگلی جیون کے گرد لپی رہنے سے اسے لمبائی کے رخ اپنے محور کے گرد گھمانے میں مدد دیتی ہے لیکن اکثر نوآموز اٹھلیٹ اس انگلی کو جیون کے ساتھ لپٹا رکھنے کی بجائے اسکی پٹلی جانب سہارے کے لیے رکھ دیتے ہیں جس کی وجہ سے آڑان کے دوران اسکا اگلا سر اجلدینے کی جانب آ جاتا ہے۔ جیون کو پکڑنے کے لیے کوئی بھی طریقہ اپنا سکیں لیکن یہ آپ کی پسند آسانی اور ترجیح پر مبنی ہے جس سے جیون کو مضبوطی سے پکڑا جاسکے۔

جیون پکڑتے وقت مندرجہ ذیل کا خیال رکھیں:

- i- جیون کو سی والے حصہ ”گرب“ (Grip) کے آخری سرے سے پکڑیں۔
 - ii- اسے ہمیشہ پھیلی کی عمل لمبائی کے رخ ہی پکڑیں۔
 - iii- وہ انگلیاں جو جیون کو پکڑے ہوئے نہیں ہوتیں انہیں ”گرب کارڈ“ کے ساتھ جڑی رہنا چاہیے۔
 - iv- جیون کو چھوڑتے وقت ہاتھ کو اکڑائے رکھیں ورنہ یہ جیون ہاتھ سے نکلنے کے زاویہ پر منفی اثرات پیدا کرے گا۔
- نوٹ: تمام تفصیلات دائیں ہاتھ سے بھیکنے والے اٹھلیٹ کے متعلق بیان کی گئی ہیں۔

جیون پکڑ کر دوڑنا (Run up):

جیون پکڑ کر دوڑنے کا طریقہ اٹھلیٹ کی اپنی انفرادی پسند پر منحصر ہے لیکن وہ اس طرح کا ہونا چاہیے کہ دوڑنے کے دوران رکاوٹ کا باعث نہ بنے پائے اور اٹھلیٹ آسانی سے جیون بھیکنے کی آخری پوزیشن یا ”پاور پوزیشن“ (Power Position) اختیار کر سکے۔ عموماً اٹھلیٹ جیون پکڑنے والا ہاتھ کندھے یا سر کے اوپر اس طرح رکھتے ہیں کہ بازو میں قہر ہو اور کہنی سامنے کی جانب



رہے۔ اس حالت میں پھیلی آسان کی جانب ہوتی ہے اور جیون اس پر رکھا ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے کھائی، کہنی اور کندھے کے عضلات

سکڑنے نہیں پاتے۔ جدھر جیولن پھینکنا مقصود ہو اس سمت میں اٹھلیٹ کے پاؤں اور جیولن کا اگلا سرا ہو اور جیولن زمین کے متوازی رہنا چاہیے۔ اکثر اٹھلیٹ اپنا دایاں پاؤں آگے رکھ کر دوڑ شروع کرنے کو ترجیح دیتے ہیں۔ دوڑ کے دو حصے ہوتے ہیں۔ ابتدائی حصے میں اٹھلیٹ آہستہ آہستہ اپنی رفتار بڑھاتے ہوئے اپنی انتہائی مطلوبہ رفتار (Optimum Speed) حاصل کر لیتا ہے۔ یہ حصہ عموماً 12 سے 14 قدموں پر مشتمل ہوتا ہے اور بائیں پاؤں کے مختص شدہ نشان پر پہنچنے تک اٹھلیٹ کے جسم اور پاؤں کی ”پوزیشن“ دوڑ کی سمت میں ہی ہوتی ہے یہ حصہ ”سائیکلک“ (Cyclic) اور دوڑ کا دوسرا حصہ ”آسائیکلک“ (Acyclic) ہے اور یہ یہاں سے شروع ہوتا ہے۔ یہ حصہ جیولن پھینکنے کی تیاری اور پھینکنے کے عمل میں بہت اہم ہے آج کل زیادہ تر پانچ یا سات قدموں والا طریقہ (Five or Seven Stride Rhythm) استعمال ہوتا ہے۔ یہاں صرف پانچ قدموں والے طریقہ کار کے متعلق بیان کیا گیا ہے۔ اس میں پہلے تین قدم تیزی کے، چوتھا پھینکنے کے لیے اور پانچواں پھینکنے کے بعد توازن برقرار (Reverse) رکھنے کے لیے ہوتا ہے (1+1+3) جو نیچے بائیں پاؤں مقررہ نشان پر پہنچتا ہے اور دائیں ٹانگ آگے کی جانب جاری ہوتی ہے تو کمر دائیں جانب گھوم جاتی ہے جس کی وجہ سے کندھا پیچھے کی جانب چلا جاتا ہے اور ساتھ ہی جیولن پکڑے ہو بازو پیچھے کی جانب جانا شروع ہو جاتا ہے۔ یہ عمل اگلے قدم تک جاری رہتا ہے اور جس میں بازو بالکل سیدھا ہو جاتا ہے اور کمر پیچھے کی جانب جھک جاتی ہے۔ تیسرا قدم ”کراس اوور سٹیپ“ (Cross Over Step) ہے جو جیولن پھینکنے کے عمل میں انتہائی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ ایک خاص قسم کی جست (Bound) ہے جو دوسرے قدموں کی نسبت معمولی سا اونچا ہوتا ہے۔ دوڑ کے دوران حاصل کردہ ”زور و حرکت“ (Momentum) کے زیر اثر اٹھلیٹ اپنی بائیں ٹانگ کے اوپر سے آگے چلا جاتا ہے اس لمحے اوپر کے جانب کی ہوتی پھٹکی میں جیولن کندھوں کے ہموار اور بازو کے بالکل ساتھ ہوگا اور اس کا اگلا سرا اٹھلیٹ کے چہرے کے بالکل پاس رہنا چاہیے اور اس وقت تک اسی پوزیشن میں رہتا ہے جب تک یہ ہاتھ سے نکل نہ جائے۔ اس پورے عمل کے دوران نظر سامنے کی جانب رہتی ہے۔

”کراس اوور سٹیپ“ کے اختتام پر جب دایاں پاؤں زمین پر پڑے تو اس کا نرغہ باہر کی جانب 40 سے 50 درجے زاویے سے زیادہ نہیں ہونا چاہیے جب یہ پاؤں زمین پر لگتا ہے تو پہلے اس کا دھرونی حصہ زمین سے چھوتا ہے اور پھر جسم کے وزن کی وجہ سے پاؤں پوری طرح زمین سے لگ جاتا ہے اور اسی لمحے اٹھلیٹ کو اپنا دایاں پاؤں جلد از جلد اڑھسی پہلے لگاتے ہوئے سٹاٹ حالت میں پھینکنے کی سمت رکھ دینا چاہیے۔ جو نیچے دایاں پاؤں زمین پر پڑتا ہے تو اسکی اڑھسی کو اوپر اٹھاتے ہوئے اندر کی جانب اتھا گھومائیں کہ صرف پاؤں کی مچھوٹی اٹلی زمین سے لگی رہ جائے۔ اس وجہ سے دایاں گھٹنا اور کولہا اندر کی جانب گھوم جاتے ہیں اور زمین سے لگا ہوا یہ پاؤں آگے کی جانب کھٹک جاتا ہے اور کولہ کو لمبے کوڑھے کی جانب دھکیلتے کا سو جب بنتا ہے۔ خیال رہے کہ بائیں پاؤں جیولن پھینکنے کی سمت کی سیدھ سے تقریباً 30 سینٹی میٹر بائیں جانب رکھا جائے تاکہ دائیں کو لمبے کی آگے کی جانب حرکت میں رکاوٹ پیدا نہ ہو۔ بائیں پاؤں زمین پر سٹاٹ حالت میں لگ کر روکنے کا کام کرتا ہے۔ گھٹنے میں بہت زیادہ خم نہیں آنا چاہیے تاکہ بہتر توازن قائم کیا جاسکے۔ پھینکنے والے قدم کی لمبائی کا انحصار کھلاڑی کی انفرادی جسمانی ساخت اور اہلیت پر ہوتا ہے۔ عام طور پر یہ 1.30 سے 1.40 میٹر کے درمیان ہوتی ہے۔ بائیں ٹانگ کے ”بریک“ لگانے کا عمل دائیں طرف کے کولہ کو تیزی سے آگے دھکیلتے میں بڑا اہم کردار ادا کرتا ہے۔ جب اٹھلیٹ کا بائیں پاؤں زمین پر لگے تو اس وقت اس کے سر کا نرغہ پھینکنے کی سمت میں ہو، ٹھوڑی اور چہرہ اوپر کی جانب اٹھے ہوں۔ اس بنا پر اس کی

چھاتی مزید سامنے کی جانب آ جاتی ہے اور محراب کو زیادہ نمایاں بنانے میں موثر ثابت ہوتی ہے۔ محراب جانے کے عمل کے اختتام تک جیولن پکڑا ہوا ہاتھ پیچھے رہنا چاہیے تاکہ جب وہ ہٹا کھڑا ہوا تو بازو کا اوپر کا حصہ اور کبھی اوپر اور آگے کی جانب جائیں تو اس میں زیادہ تناؤ پیدا ہونا ممکن ہو جائے گا۔ لیکن جیولن والے ہاتھ کی گائی کو پیچھے کی جانب میڑھانہ کریں کیونکہ ایسا کرنے سے جیولن کا اگلا سرا اوپر کی جانب اٹھ جاتا ہے اور اس تمام عمل کے دوران بائیں بازو چھاتی کے گرد پھنسا رہے گا۔

جیولن کو ہاتھ سے چھوڑنے کے عمل کا آغاز جسم کی بحرانی پوزیشن بنالینے سے ہوتا ہے جس میں جسم کے تمام عضلات موثر طور پر عمل پیرا ہوتے ہیں۔ دائیں کبھی کو باہر کی جانب سے گھوما کر جیولن کو کندھے کے اوپر لے آئیں اور اس کے ساتھ ہی بائیں بازو باہر کی جانب ٹھکنا شروع ہو جاتا ہے۔ بائیں پاؤں مضبوطی سے ٹکائے رکھنے سے بائیں ٹانگ جسم کو اوپر اٹھانے میں موثر کردار ادا کرتی ہے۔ کمر اور کولہوں کے عضلات انہیں آگے جانے سے روکتے ہیں جس کی وجہ سے ان اعضا کا ”زور حرکت“ بازو میں منتقل ہو کر جیولن کی رفتار کو بڑھا دیتا ہے۔ اس مرحلے کو صحیح طور پر سمجھا م دینے سے جیولن کو کندھے کے برابر سے اس کے مرکز ثقل کے راستے پر چھوڑا جائے گا۔ عموماً اسے 30 سے 35 درجے کے زاویے سے پھینکا جاتا ہے۔ پھینکنے کے مرحلے میں بائیں ٹانگ جسم کے توازن کو برقرار رکھنے میں بڑی اہمیت ہے اور ”قہر“ کا زیادہ تر انحصار اسی پر ہوتا ہے۔ بائیں ٹانگ کے ”بریک“ لگانے کے عمل سے جسم کا اوپر کا حصہ پھینکنے کی سمت میں آگے چلا جاتا ہے اور گردش کے محور سے دور ہونے کے ناطے سے دائیں طرف کا جسم، بائیں طرف کی نسبت زیادہ تیزی سے آگے جاتا ہے۔ جیولن ہاتھ سے نکل جانے کے بعد جب اٹھلیٹ کی دائیں ٹانگ پیچھے ٹھک رہی ہوتی ہے تو سامنے کی جانب اسے ایک لمبا قدم لینے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ جسم کو ”زور حرکت“ کی وجہ سے آگے جانے سے روکا جاسکے اور ”قہر“ کو ”خافاؤل“ ہونے سے بچانے کی خاطر اٹھلیٹ کو پیچھے والی توں سے 1.50 سے 2.00 میٹر پہلے ہی اپنی بائیں ٹانگ مستعدی سے زمین پر رکھ دینی چاہیے۔

”ہائی جپ“ (High Jump)

مقابلے کے ضوابط (Rules of Competition):

- 1- اٹھلیٹس کی باریاں قرعہ اندازی سے مقرر کی جائیں گی۔
- 2- منصف اعلیٰ مقابلہ شروع ہونے سے پہلے ابتدائی بلندی اور ہر راؤنڈ کے بعد بڑھائی جانے والی بلندیوں کا اعلان کرے گا۔
- 3- ہر راؤنڈ کے بعد ”کو اس با“ 2 سیکنڈ میٹر سے کم بلندی نہیں کی جائے گی۔ ماسوائے اگر صرف ایک اٹھلیٹ رہ جائے یا پہلی پوزیشن کی برابری کے نتیجے کا حصول مقصود ہو۔
- 4- اٹھلیٹ کو صرف ایک پاؤں پر سے اچھلنا ہوگا۔
- 5- مقابلہ شروع ہونے سے پیشتر مقام مقابلہ پر حصّہ لینے کی نگرانی میں ہر اٹھلیٹ کو مقرر کردہ ترتیب کی نسبت سے باریاں دی جائیں گی۔
- 6- جب مقابلہ شروع ہو جائے تو کسی اٹھلیٹ کو روڑے یا گودے کے علاقے کو مشق کے لیے استعمال کی اجازت نہیں۔

7۔ اھلیٹ کی کوشش مکمل ہو جانے کے بعد ناکام شمار ہوگی اگر:

(الف)۔ اس کے کسی عمل کی بدولت "کر اس بار" ٹیکوں پر نہ رہے۔ (ب)۔ وہ کر اس بار کو عبور کرنے سے پہلے اس کے نزدیک ترین کنارے کی افقی حد سے آگے کی زمین جس میں گدے (Landing Area) بھی شامل ہیں چھو لے خواہ وہ علاقہ ٹھیکوں کے درمیان یا ٹھیکوں کے باہر کیوں نہ ہو، تاہم اگر اھلیٹ کا پاؤں کودتے وقت اتفاقاً گدوں کو لگ جائے لیکن منصف کی رائے میں اھلیٹ نے اس عمل کے دوران اس سے کوئی فائدہ نہیں اٹھایا تو یہ ناکامی تصور نہیں ہوگی۔

نوٹ: اس ضابطے کے موثر اطلاقی کے لیے ایک 5 سینٹی میٹر چوڑی سفید لکیر (جو عموماً سفید رنگ کی چپکے والی ٹیپ یا کسی ایسے ہی موزوں مادے سے بنی ہوئی ہو) اس طرح سے لگائی جاتی ہے کہ یہ کر اس بار کے نزدیک کنارے کی عمودی سیدھ (Vertical Plane) میں گردنوں ٹھیکوں سے تین میٹر دور باہر کی جانب ہوگی۔

8۔ اھلیٹ اپنی مرضی سے "چیف جج" کی مقابلہ شروع ہونے سے پہلے اعلان کر دہ بلند یوں میں سے کسی بلند ی پر چھلانگ کا سکتا ہے۔ تین متواتر ناکامیاں خواہ وہ کسی ایک ہی بلند ی یا مختلف بلند یوں پر واقع ہوئی ہوں اھلیٹ کو مقابلہ جاری رکھنے کا نا اہل ثابت کر دیتی ہیں باسوئے پہلی پوزیشن کی برابری کا نتیجہ حاصل کرنے کے لیے۔ اس ضابطے کے تحت اھلیٹ کسی بلند ی پر ایک یا دو ناکامیوں کے بعد بھی اپنی بنایا کوشش یا کوششیں کسی اگلی بلند ی پر استعمال کر سکتا ہے۔ لیکن اگر کوئی اھلیٹ ایک دفعہ کسی بلند ی کو چھوڑ دے (Fore-go) تو اس پر وہ بارہ کو نہیں سکتا۔ "سوائے پہلی" پوزیشن کی برابری کے نتیجے کے حصول کے لیے۔ ایسے مقابلے جو "آئی اے اے ایف" کے زیر کنٹرول نہ ہو رہے ہوں ان کے منتظمین عمودی چھلانگوں کے معمول کے طریقہ کار میں تبدیلی کرنے کے با اختیار ہیں مثلاً پورے مقابلے میں باہمی جانے والی گول بلند یوں کی ایک خاص تعداد کا تعین کر دینا یا اھلیٹس کے لیے کوششوں کی مخصوص تعداد مقرر کر دینا وغیرہ۔

9۔ ہر نئی بلند ی کی جانچ اس بلند ی پر مقابلہ شروع ہونے سے پہلے کی جائے گی اگر کوئی اھلیٹ نیا ریکارڈ قائم کرے تو متعلقہ مصنفین پر لازم ہے کہ وہ اس بلند ی کی دو بارہ پرتال بھی کریں۔

نوٹ: اگر پرانی طرز کی "کر اس بار" زیر استعمال ہو تو مصنفین کے لیے لازمی ہے کہ مقابلہ سے پیشتر اس کی سائے اور نیچے والی سطحوں پر کوئی نمایاں نشان لگا دیں تاکہ کر اس بار کے گرنے کی صورت میں ہر بار اسے پہلی حالت کے مطابق ٹیکوں پر رکھا جاسکے۔

10۔ باقی تمام اھلیٹس کے ناکام ہو جانے کے بعد بھی جیتنے والا اھلیٹ اس وقت تک اپنی کوششیں جاری رکھنے کا مجاز ہے۔ جب تک وہ مقابلہ میں مزید شرکت کا اہل نہ رہے۔ اگلی بلند ی یا بلند یوں کا فیصلہ خود اھلیٹ متعلقہ منصف اعلیٰ اور ریفری کے باہمی مشورے سے کرے گا۔

11۔ ہر اھلیٹ کا بہترین چپ پوزیشن کے لیے شمار کیا جائے گا خواہ یہ کارکردگی پہلی پوزیشن کی برابری کے نتیجے کے حصول کے لیے ہو۔

12۔ نام نیکارے جانے اور منصف کے اس اشارے کے بعد کوشش شروع کی جائے۔ "اھلیٹ" کو ایک منٹ کے اندر ہی اپنی کوشش کی شروع کرنی ہوگی۔ ورنہ اسے ناکامی تصور کیا جائے گا، تاہم اگر اھلیٹ چاہے تو اس شخص کردہ دورانیہ میں اپنی شروع کردہ

کوشش روک سکتا ہے اور پھر سے دوبارہ نئی کوشش شروع کر سکتا ہے۔ لیکن یہ اسی صورت میں ممکن ہے اگر پہلی کوشش کے دوران اٹھلیٹ سے کوئی بے ضابطگی سرزد نہ ہوئی ہو۔ (کوشش شروع کرنے کے اس دور ایسے کی ابتدا اس لمحہ سے ہو جاتی ہے جب تمام تیاری مکمل ہو جانے کے بعد متعلقہ آفیشل اٹھلیٹ کو کوشش شروع کرنے کا اشارہ کر دے گا)۔

اگر اٹھلیٹ اپنی کوشش مقررہ دور ایسے کے اندر اندر شروع کرنے سے قاصر رہے یا اپنی باری نہ لینا چاہے تو اسے ناکام کوشش قرار دیا جائے گا۔ لیکن اگر کوشش شروع ہونے کے ساتھ ہی مقررہ وقت ختم ہو جاتا ہے تو ایسی کوشش صحیح تسلیم کی جائے گی۔

نوٹ: ایک الٹنی گھنٹی گنتے اور ہندسوں میں وقت ظاہر کرنے والی گھڑی (Count Down Watch) اٹھلیٹ کو کوشش شروع کرنے کے بقایا وقت سے مطلع کرنے کے لیے نمایاں نظر آنی چاہیے۔ اس کے علاوہ جب مطلوبہ وقت کی معیاد میں 15 سیکنڈ رہ جائیں تو ایک ابکار پہلے رنگ کا جھنڈا اٹھ کر کے یا کسی اور طریقہ سے اٹھلیٹ کو اس امر سے مطلع کرے گا۔

13- دوڑ کے راستے کی کم از کم لمبائی 15 میٹر ہوتی ہے اور ایسے مقابلے جو "آئی اے اے ایف" کے زیر سایہ منعقد ہوتے ہیں ان کے لیے اس کی کم از کم لمبائی 20 میٹر ہوتی ہے اور جہاں حالات اجازت دیں وہاں اس کی کم از کم لمبائی 25 میٹر ہو سکتی ہے۔

14- دوڑنے اور اچھلنے کی جگہ ہموار ہونی چاہیے۔

15- اٹھلیٹ دوڑنے اور اچھلنے والے علاقہ میں صرف انتظامیہ کی مہیا کردہ ایک یا دو نشانیاں (Markers) استعمال کر سکتا ہے۔

16- مقابلے کے دوران کھیلوں کی جگہ نہیں بدلی چاہیے۔ لیکن اگر ریفری کی رائے میں کوڑے یا گرنے کی جگہ خراب ہو جانے کی صورت میں تبدیلی ناگزیر ہے تو یہ تبدیلی صرف رفاؤٹ کے مکمل ہونے پر ہی ممکن ہوگی۔

نوٹ: تمام "فیلڈ ایٹھس" میں اگر کسی وجہ سے اٹھلیٹ کی کوشش کے دوران میں کچھ ایسے نامناسب حالات پیدا ہو جائیں جس کی وجہ سے اس کی کارکردگی متاثر ہو جائے تو اس صورت میں ریفری اسے متبادل کوشش دینے کا اختیار ہے۔

17- ہائی جंप میں برابری کی صورت میں مندرجہ ذیل طریقہ کار استعمال کیا جاتا ہے۔

i- جس اٹھلیٹ کی برابری والی بلندی پر کم کوششیں ہوں گی اسے بہتر درجہ دیا جائے گا۔

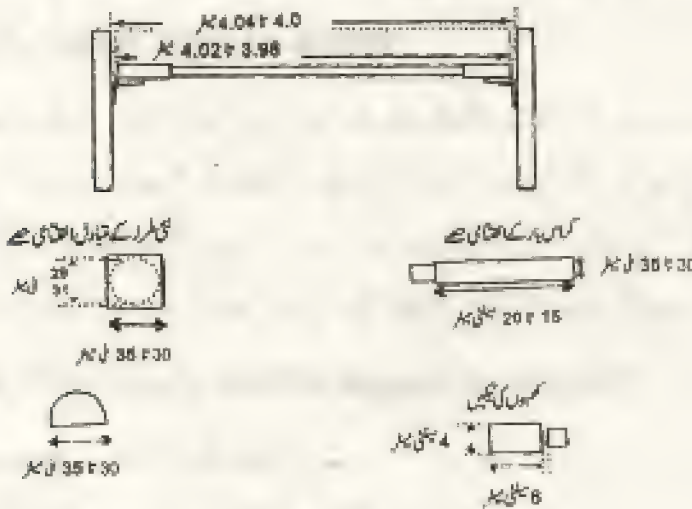
ii- اگر پھر بھی فیصلہ نہ ہو پائے تو ان اٹھلیٹس کی پورے مقابلے کے دوران میں بیچ آخری عبور کی جانے والی بلندی کی ناکام کوشش شمار کی جائیں گی۔ جس اٹھلیٹ کی ناکامیوں کی تعداد سب سے کم ہوگی اسے بہتر درجہ دیا جائے گا۔

iii- (الف)۔ اگر پھر بھی فیصلہ نہ ہونے پائے اور یہ پہلی پوزیشن کے نتائج کے حصول کے لیے ہو تو تمام مذکورہ اٹھلیٹس جس آخری بلندی کو عبور کرنے میں کامیاب ہوئے تھے تو انہیں مندرجہ بالا شی 2 کے مطابق مقرر کردہ اگلی بلندی پر ایک ایک کوشش دی جائے گی لیکن اگر یہ کوشش فیصلہ کن ثابت نہ ہو پائے تو "کر اس بار" 2 سینٹی میٹر نیچے کر دی جائے گی اور اگر یہ تمام "اٹھلیٹس" اس بلندی کو عبور کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں تو "کر اس بار" کو 2 سینٹی میٹر اونچا کر دیا جائے گا۔ یہ "اٹھلیٹس" اس وقت تک ہر بلندی پر اسی طرح مقابلے کرتے جائیں گے جب تک کہ کوئی مثبت نتیجہ نکل نہ آئے۔ برابری میں شامل تمام "اٹھلیٹس" پر لازم ہے کہ وہ اپنی باری پر ہر دفعہ کودیں۔

(ب) اگر یہ برابری کسی اور "پوزیشن" کے لیے ہے تو اس کا فیصلہ "جंप آف" (Jump Off) کے ذریعے نہیں کیا جاتا۔ بلکہ ان تمام اٹھلیٹس کو ایک ہی درجہ دے دیا جاتا ہے۔

18- کوشش "ٹرائل" کا اختتام پزیر یا مکمل ہوتا (Completion of trials): باضابطہ کوشش کو نمایاں اور واضح کرنے کے لیے جج کو سفید جھنڈا اس وقت تک بلند نہیں کرنا چاہیے جب تک کہ اٹھلیٹ کی کوشش اختتام پزیر ہو نہیں جاتی۔ بائی جمپ میں باضابطہ کوشش "ٹرائل" اس صورت اختتام پزیر ہوتا ہے جب جج اس بات کا تعین کرے کہ مذکورہ اٹھلیٹ نے مندرجہ بالا ضوابط 4، 7 اور 12 کی کسی بھی شک کی خلاف ورزی نہیں کی۔

19- کھمبے (Uprights): یہ کسی بھی طرز کے ہو سکتے ہیں۔ البتہ یہ ناقابلِ ٹکڑے مضبوط اور کافی سلبے ہونے چاہئیں اور ان کی اونچائی مقابلہ میں بہترین اصل بلندی سے کم از کم 10 سینٹی میٹر زیادہ ہو۔ ان کا درمیانی فاصلہ کم از کم 4.0 اور زیادہ سے زیادہ 4.04 میٹر ہونا چاہیے۔



20- کراس بار (Crossbar): یہ "قابہرگلاس" یا کسی اور موزوں میٹریل کی بنی ہوئی چاہیے لیکن وحالت کی نہیں اس کی لمبائی 4 میٹر ± 2 سینٹی میٹر اور زیادہ سے زیادہ وزن 2 کلوگرام ہوتا ہے۔ سروں کے آخری چپے حصوں کے علاوہ یہ بناوٹ میں گول ہے جس کا قطر 30 ملی میٹر ± 1 ملی میٹر اور اس کے دونوں اختتامی حصے پیچے سے پیچے اور اوپر کی جانب سے گول نما ہوں جن کی چوڑائی 30 سے 35 ملی میٹر اور لمبائی 15 سے 20 سینٹی میٹر ہے اس کے چپے حصوں کی چمکی سطح سخت اور ہموار ہونی چاہیے ان پر نہ تو بڑا کوئی ایسی چیز چڑھی ہو جس کی بدولت اس کی ٹیکوں پر ٹکرنے کی خاصیت بڑھ جائے اور کودنے کے دوران چھوئے جانے کی صورت میں آسانی سے نہ گر سکے۔ "کراس بار" میں کوئی نمایاں جھکاؤ یا تیز حاد پن نہیں ہونا چاہیے بلکہ بالکل سیدھی ہو۔ جب اسے ٹیکوں پر رکھا جائے تو درمیان میں اس کا جھکاؤ 2 سینٹی میٹر سے زیادہ نہیں ہونا چاہیے۔ اس امر کی جانچ کے لیے "کراس بار" کے درمیان 3 کلوگرام وزن لٹکایا جائے تو اس میں 7 سینٹی میٹر سے زیادہ خم پیدا نہیں ہونا چاہیے۔

21- ٹیکیں (Crossbar Supports): "کراس بار" رکھنے کے لیے ٹیکیں، جھل میں مستطیل اور ہموار ہونی چاہئیں جن کی لمبائی 6 سینٹی میٹر اور چوڑائی 4 سینٹی میٹر ہو۔ یہ کھمبوں پر مضبوطی سے اس طرح کسی ہوئی ہوں کہ ان دونوں کے رخ ایک دوسرے کے متوازی ہوں اور ان پر "کراس بار" استواری سے رکھی جاسکے لیکن اٹھلیٹ کے چھوئے جانے سے یہ آسانی سے اٹھلی یا جھل کی جانب زمین پر گر جائے۔ ٹیکوں پر نہ تو کوئی بڑا یا کوئی اور ایسی چیز چڑھی ہو جس کی بدولت "کراس بار" کی ان پر رکھنے

کی خاصیت بڑھ جائے اور نہ ہی ان میں کبھی قسم کے پریکٹس کے ہونے چاہئیں اور ان دونوں کی کراس بار کے نیچے زمین سے اونچائی ایک برابر ہونی چاہیے۔ جس وقت کراس بار کو ٹکیوں پر رکھا جائے اس کے سروں اور کھوپوں کی اندرونی دیوار سے درمیانی فاصلہ کم از کم ایک سینٹی میٹر ہونا چاہیے تاکہ "کراس بار" بٹھو جانے کی صورت میں آسانی سے دونوں جانب گر سکے۔

22- اکھاڑ (The Landing Area): قابل انتقال (Portable) اکھاڑے کی صورت میں اس کی کم از کم لمبائی 5 میٹر، چوڑائی 3 میٹر اور اونچائی 70 سینٹی میٹر تک ہونی چاہیے۔

نوٹ: قابل انتقال اکھاڑے کے سامنے کھجے اس طرح سے رکھے جائیں کہ وہ اس سے کم از کم 10 سینٹی میٹر آگے ہوں تاکہ اٹھلیٹ کے گرنے سے اکھاڑے میں پیدا شدہ حرکت ان پر رکھی ہوئی "کراس بار" نہ گراوے۔

ہائی جپ کی مہارتیں (Skills of High Jump):

(الف) اوپن جھلانگ لگانے کے کی طریقے ہیں۔ ہر ایک طریقہ کچھ نہ کچھ مشکلات اور آسانیاں لیے ہوئے ہے لیکن موجودہ دور میں ماہرین "بیک فلاپ" (Back Flop) طریقے کو مقبول ترین قرار دینے میں حق بجانب ہیں۔ کیونکہ اس طریقے کو اپنا کر زیادہ اونچی جھلانگ لگائی جاسکتی ہے لیکن اس کے لیے گدوں کا ہونا نہایت ضروری ہے۔ جس کا حصول اکثر اواروں کی دسترس سے باہر ہے۔ اس لیے یہاں صرف "سٹریڈل" (Straddle) کے متعلق بیان کیا گیا ہے۔

ہائی جپ کے تکنیکی مراحل (Technical Stages of High Jump):

- (الف) اٹھلیٹ کا پار کی جانب بڑھنا (Approach)۔
 - (ب) ہوا میں جسم کا پوری قوت سے جست لگانا (Take Off)۔
 - (ج) "بار" کو عبور کرنا (Bar Clearance)۔
 - (د) اکھاڑے میں گرنا (Landing)۔
- ہائی جپ کی کارکردگی پر صرف پہلے تین منہ صریح اثر انداز ہوتے ہیں۔



کھلاڑی کا "بار" کی طرف بڑھنا:

سٹریڈل (Straddle) طریقے کے مطابق چھلانگ لگاتے وقت 30 سے 36 درجے کے زاویے سے بار کی طرف بڑھنا چاہیے۔ ہر چھلانگ لگانے والا اپنی جسمانی استعداد کی مناسبت سے دوڑ شروع کر کے چھلانگ لگاتا ہے، عموماً یہ فاصلہ کم سے کم 7 قدم اور زیادہ سے زیادہ 9 قدم ہونا چاہیے۔ درمیان میں رفتار بتدریج بڑھتی رہے اولیٰ سے آخر تک سیدھا بھاگا جائے کیونکہ میڈیا بھاگنے سے آڑان میں فرق پڑ سکتا ہے۔ آخری دو قدموں میں کولہے دھڑ سے آگے ہوں۔ قدموں کا صحیح اور سوزوں فاصلہ اختیار کرنے کے لیے "کراس بار" سے ایک بازو کے فاصلے پر کھڑے ہو کر مخالف سمت میں دوڑ کا فاصلہ متعین کیا جاتا ہے تاکہ جب بھی چھلانگ لگائی جائے، برد فوڈ آخری قدم ایک ہی خاص جگہ پڑے۔ اس کے برعکس اگر آخری قدم "کراس بار" کے زیادہ قریب رکھا جائے تو آڑان کے دوران جسم پائانگوں سے لگ کر "کراس بار" کے گرنے کا خدشہ رہتا ہے لیکن اگر آخری قدم بار سے زیادہ دور رکھا جائے تو اس صورت میں جست لگاتے وقت کراس بار کے اوپر گرنے کا اندیشہ نہیں رہتا ہے۔

پوری قوت سے ہوا میں جست لگانا یا کودنا:

جست کے صحیح فن پر پوری قدرت حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ آخری قدم اٹھاتے ہی کولہوں کو زمین کی طرف لے جایا جائے۔ اس حالت میں کودنے والی ٹانگ کو جھکنے کا موقع ملتا ہے۔ ٹھننے، ٹھننے، نچے، کولہوں کے جوڑ سب پھیل جاتے ہیں۔ اس طرح جسم کی پوری قوت کودنے کی موثر ترین حالت اپنانے میں صرف ہوتی ہے اور دوسری ٹانگ کو بھلا کر زوردار لگ (Kick) لگانے میں آسانی پیدا ہو جاتی ہے۔ جست کے دوران بازوؤں کو پوری قوت سے جھلانے سے بھی آڑان میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے۔ واضح رہے جسم میں ہلکے اور ہوا میں ٹھو لنے والی ٹانگ کے نیچے کود پر رکھنا ضروری ہے اس عمل سے جسم کو "بار" عبور کرنے کا بہتر موقع ملتا ہے۔

"بار" کو عبور کرنا اور اکھاڑے میں مگرنا:

جب پہلے دو مرحلے بخوبی طے ہو جائیں تو ہار کو عبور کرنا سہل ہو جاتا ہے لیکن بار تک پہنچنے کے لیے کودنے والی ٹانگ کی مخالف ٹانگ "فری لگ" (Free Leg) اور اسی طرف کے بازو کو بٹھرتی سے ایسے موڑ لینا چاہیے کہ جسم بار کے اوپر مخالف رخ اختیار کر لے، اس عمل کے لیے یہ مقولہ صادق آتا ہے۔ مشق انسان کو کامل بنا دیتی ہے۔ لہذا جرأت کو اپنا کر جھم سی کی جائے تو کامیابی آپ کا دامن چومے گی۔ عام غلطی جو ہمیشہ ہوتی ہے یہ کہ بار عبور کرنے کی حالت میں کودنے والی ٹانگ کو بے خیالی میں ٹکھرایا جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے عموماً "بار" گر جاتی ہے۔ قابل ذکر امر یہ ہے کہ عبور کرنے کے بعد اعضا کو ڈھیلا چھوڑنا چاہیے تاکہ بغیر جوت لگے جسم آسانی سے زمین پر آگرے۔

400 میٹر

یہ دوڑ اصل میں 440 گز (402.34 میٹر) دوڑ کی تبدیل شدہ شکل ہے۔ اس میں اہلیت کی کارکردگی کا انحصار بڑی حد تک تیز رفتاری اور قوت برداشت (Endurance) پر ہوتا ہے۔ یہ دوڑ اٹھلیٹس کا سب سے مشکل ترین "ایونٹ" تصور ہوتا ہے اور

”مین کلر“ (Man Killer) کے نام سے مشہور ہے۔ کیونکہ عضویاتی (Physiologically) طور پر انسان کے لیے 30 سے 35 میٹر سے زیادہ فاصلے کے لیے اپنی انتہائی تیز رفتاری کو برقرار رکھنا ممکن ہی نہیں۔ اس فاصلے کے بعد اس کے جسم میں آکسیجن کی کمی (Oxygen Debt) پیدا ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ عضلات میں ”لکٹک ایسڈ“ (Lactic Acid) جمع ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ جس سے اس کے سکرے کی خاصیت میں کمی پیدا ہو جاتی ہے اور اٹھیلیٹ کی مجموعی کارکردگی متاثر ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ اس دوڑ میں اٹھیلیٹ کے لیے بنیادی تیز رفتاری (Basic Speed) قدموں کی لمبائی اور آگے رفتاری کی پہچان (Pace Judgement) اور تکلیف برداشت کرنے کی صلاحیت ہونا لازمی ہے۔ چھوٹے فاصلوں کی دوسری دوڑوں کی طرح یہ دوڑ بھی راہدار یوں میں دوڑی جاتی ہے۔ اس دوڑ کو 1912ء کی اولمپک کھیلوں میں شامل کیا گیا تھا۔ اس میں حصہ لینے والے اٹھیلیٹس کو دو اقسام میں بانٹا جاسکتا ہے۔ ایک وہ جو 200 میٹر اور 400 میٹر کی دوڑیں دوڑتے ہیں (امریکہ کا ”مائیکل جاسن“ ان دونوں ایونٹس کا عالمی ریکارڈ ہولڈر تھا)، اور دوسرے جو 400 میٹر اور 800 میٹر دوڑتے ہیں، (کیوبا کا البرٹو جانترو (Alberto Jauntro) سابقہ عالمی ریکارڈ ہولڈر ہے)۔

مقابلے کے ضوابط:

1- یہ دوڑ 400 میٹر کے بیضوی ٹریک پر دوڑی جاتی ہے اور ہر اٹھیلیٹ اپنی اپنی راہداری میں دوڑ مکمل کرتا ہے۔ راہدار یوں کی چوڑائی 1.22 میٹر (± 1 سینٹی میٹر) ہوتی ہے۔ دائیں طرف کی ٹکیر اس چوڑائی میں شامل ہے۔ ایک ایسے ٹریک میں جس پر ”کرب“ (Kerb) لگا ہوا ہو، اگر راہدار یوں کی چوڑائی 1.22 میٹر ہو تو اٹھیلیٹس کو راہدار یوں میں اس طرح کھڑا کیا جاتا ہے کہ دوسری، تیسری، چوتھی، پانچویں، چھٹی، ساتویں اور آٹھویں راہداری میں دوڑنے والے اٹھیلیٹ ابتدائی ٹکیر سے بالترتیب 7.03, 14.70, 22.36, 30.03, 37.69, 45.36 اور 53.03 میٹر آگے سے دوڑ شروع کر سکیں تاکہ ہر راہداری میں دوڑنے والے اٹھیلیٹ کو 400 میٹری کا فاصلہ طے کرنا پڑے۔ لیکن اگر یہی ٹریک بغیر ”کرب“ (Without Kerb) ہو تو یہ فاصلے بالترتیب مندرجہ ذیل ہوتے ہیں 7.66, 15.33, 22.99, 30.66, 38.32, 45.99 اور 53.65 میٹر۔

2- جہاں دوڑ کے ایک سے زیادہ دور یا مرحلے (Rounds) ہونے ہوں وہاں ہر مرحلے کے آغاز سے فوٹر اٹھیلیٹس

کو راہدار یاں تقویس کرنے کے لیے مندرجہ ذیل طریقہ کار اپنایا جائے گا اور ہر دوڑ میں کی تقص کردہ راہداری میں خط آغاز سے 3 میٹر پیچھے کھڑا کیا جائے گا۔

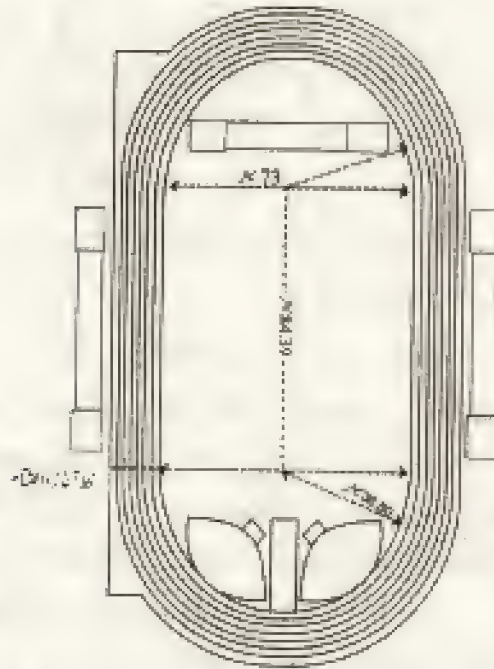
(الف)۔ پہلے ”راؤنڈ“ کی ہر ایک دوڑ (Heat) میں صرف ایک قریب انداز کی کھڑکیے راہدار یاں تقص کی جائیں گی۔

(ب)۔ دوسرے یا اس کے بعد کے ہر راؤنڈ میں ہر ایک دوڑ کے لیے تین قریب انداز یاں ہوں گی۔

۱۔ پہلی قریب انداز کی راہداری نمبر 3, 4, 5 اور 6 کے لیے ہوگی یہ ان چار ”ٹیمز“ (Teams) کے لیے

ہوگی جن کی اس سے پہلے راؤنڈ میں کارکردگی (مناجی درجے اور اوقات) اس دوڑ میں شامل باقی اٹھیلیٹس یا میز سے بہتر ہوگی۔

- ii- دوسری قرعہ اندازی پانچویں اور چھٹے دوڑے والے اٹھلیٹس کو ساتویں اور آٹھویں راہداریاں بخش کرنے کے لیے ہوگی۔
- iii- تیسری قرعہ اندازی سب سے نچلے دوڑے والے اٹھلیٹس یا میز کے لیے کی جائے گی جنہیں پہلی اور دوسری راہداریاں تفویض کی جائیں گی۔



- 3- 400 میٹر کی دوڑ ہر اٹھلیٹ کو اپنی مختص شدہ راہداری میں ہی مکمل کرنی ہوگی۔
- 4- ہر اٹھلیٹ کو صرف اپنی ہی مختص شدہ "ہیٹ" (Heal) میں دوڑنا ہوگا۔ اسے کسی دوسری "ہیٹ" میں دوڑنے کی اجازت نہیں۔ اسوائے ایسے حالات کے جن کے تحت "ریفری" اس تبدیلی کو ناگزیر سمجھے۔
- 5- اس دوڑ کو "کراؤنچ پوزیشن" (Crouch) (ایک خاص انداز میں بیٹھ کر دوڑ شروع کرنا) سے شروع کرنے کے علاوہ "شارنگ بلاکس" (Starting Blocks) کا استعمال بھی لازمی ہے۔ شارنگ کے "آن یور مارکس" (On your marks) حکم پر تمام اٹھلیٹ اپنی اپنی راہداری میں دوڑ کے نقطہ آغاز پر (ہر ایک راہداری میں انہیں 5 سینٹی میٹر چوڑی سفید لکیروں سے واضح کیا جاتا ہے) ایسی حالت اپنائیں گے۔ جس میں ان کے دونوں ہاتھ اور ایک گھٹنا زمین پر اور پاؤں شارنگ بلاکس کے ساتھ لگے ہوئے ہوں۔ "ہیٹ" کے حکم پر انہیں یک دم دوڑ شروع کرنے کی حتمی حالت میں آ جانا چاہیے۔ جس میں ان کے صرف ہاتھ زمین اور پاؤں "فٹ پلیٹس" (Foot Plates) کے ساتھ لگے ہوئے ہوں۔ اس لمحے اٹھلیٹ کو نہ تو نقطہ آغاز اور نہ ہی اس سے آگے زمین کو ہاتھ یا پاؤں سے بٹھونے کی اجازت ہے۔ اگر کوئی اٹھلیٹ "آن یور مارکس" (On your marks) یا "ہیٹ" (Set) پوزیشن اپنانے میں تاخیر کرے یا ایسے کسی عمل سے دوسرے اٹھلیٹس کی توجہ میں خلل کا باعث بنے یا دوڑ شروع کرنے کے اشارے سے جو مشتر ہی دوڑ شروع کر دے تو ان تمام اعمال کو "فالس سٹارت" (False Start) سے تعبیر

کیا جاتا ہے پہلی جنوری 2010 سے کسی بھی دوڑ میں "فالس سٹارٹ" کی اجازت نہیں ہے۔ جس پر "سٹارٹرز" کا معاون متعلقہ اٹھلیٹ کے ہمراہ باقی تمام اٹھلیٹس کو بھی بلا کارڈ دیکھا کر متنبہ کرتا ہے۔ اس کے بعد اگر کوئی اٹھلیٹ ایسی کسی بھی بے ضابطگی کا مرتکب پایا جائے تو اسے دوڑ سے خارج کر دیا جاتا ہے۔

"آن یور مارکس" یا "سیٹ" پر پیشیں اٹھانے کے بعد اور "سٹارٹنگ گمن" کی آواز سے پہلے اگر کوئی "اٹھلیٹ" اپنے کسی عمل کی بدولت "سٹارٹ" ضائع کرنے کا مرتکب ہو جائے مثال کے طور پر اگر وہ اپنا ہاتھ اٹھا دے یا "کروچ سٹارٹ" کی صورت میں کھڑا ہو جائے۔ (متعلقہ ریفری اس امر کا تعین کرے گا کہ آیا اس کا یہ عمل ضابطہ شکنی کے زمرہ میں آتا ہے یا نہیں) ضابطہ شکنی کی صورت میں متعلقہ ریفری اسے اس قسم کے طرز عمل پر احتیاط کرے گا۔

نوٹ: ایسی صورت میں جب کسی بیرونی عناصر کی وجہ سے سٹارٹ روکنا پڑے تو تمام "اٹھلیٹس" کو سبز کارڈ دکھایا جائے گا جو اس بات کی علامت ہے کہ یہ "سٹارٹ" کسی بھی "اٹھلیٹ" کی غلطی یا کوتاہی کی بنا پر ضائع نہیں ہوا ہے۔

6- اگر دوڑ کے دوران کوئی اٹھلیٹ کسی دوسرے اٹھلیٹ کی راہ میں حائل ہو یا اسے دھکا دے جس کی وجہ سے اس کی کارکردگی متاثر ہو تو اس اٹھلیٹ کو دوڑ سے خارج کر دیا جائے گا۔ ریفری اس دوڑ کو دوبارہ کروانے کا مجاز ہے۔ البتہ ابتدائی راؤنڈ کی صورت میں اگر ممکن ہو تو متاثرہ اٹھلیٹ کو اگلے راؤنڈ میں شامل ہونے کی اجازت دے سکتا ہے۔

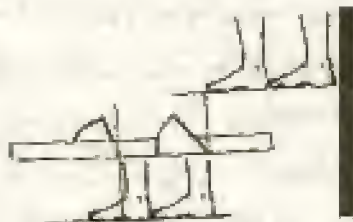
7- دوڑ کے دوران اگر کوئی اٹھلیٹ کسی دوسرے اٹھلیٹ کے دھکا کھائے یا کسی اور ایسے حالات کی وجہ سے اپنی راہداری سے مجبور رہا ہو تو اسے اسے کوئی خاطر خواہ فائدہ بھی نہ پہنچا ہو تو اس صورت میں اسے دوڑ سے خارج نہیں کیا جائے گا۔ اٹھلیٹ مندرجہ ذیل حالات میں بھی دوڑ سے خارج نہیں کیا جائے گا:

(الف) اگر اٹھلیٹ راہداریوں کے لپائی والے حصوں میں اپنی شخص شدہ راہداری سے باہر دوڑ رہا ہو۔
(ب) اگر اٹھلیٹ راہداریوں کے گولائی والے حصوں میں اپنی راہداری کو باہر کی جانب کی لکیر سے باہر دوڑے جس سے نہ تو وہ فائدہ حاصل کر رہا ہو نہ ہی وہ کسی دوسرے اٹھلیٹ کی راہ میں رکاوٹ کا باعث بن رہا ہو۔

8- دوڑ کے دوران اگر اٹھلیٹ اپنی مرضی سے ایک مرتبہ ٹریک سے باہر چلا جائے تو اسے دوبارہ دوڑ میں شامل ہونے کی اجازت نہیں ہوتی۔

9- دوڑ کا خط اختتام (Finish Line): پانچ سینٹی میٹر چوڑی سفید لکیر سے نکایا جاتا ہے۔ اٹھلیٹس کی دوڑ ختم کرنے کی ترتیب ان کے جسموں کے اس حصہ سے جسے غٹھنکی زبان میں "ٹورسو" (Torso) کہتے ہیں خط اختتام کی نزدیکی عمودی حد پر پہنچنے سے متعین کی جاتی ہے۔ یہ حصہ کا وہ حصہ ہے جس میں سر، گلا، بازو، ٹانگیں اور پاؤں شامل نہ ہوں۔

چھوٹے فاصلے کی دوڑوں کے سٹارٹ کا طریقہ



سٹارٹنگ بلاکس لگانے کا عمومی طریقہ

یہ دوڑیں 100 میٹر، 200 میٹر، 400 میٹر، 100 میٹر ہرڈلز، 110 میٹر ہرڈلز، 400 میٹر ہرڈلز (4x100 میٹر ریلے) اور 400x4 میٹر ریلے پر مشتمل ہوتی ہیں۔ ان تمام دوڑوں کو شروع کرنے میں سٹارٹنگ بلاکس کا استعمال لازمی ہوتا ہے۔

چھوٹے فاصلے کی دوڑوں کے ”شارٹ“ کے طریقہ کار کے مندرجہ ذیل چار مراحل ہیں:

(الف) ”آن پور مارکس“ (On your marks)۔

(ب) ”سیٹ“ (Set)۔

(ج) ”ڈرائیو آف“ (Drive Off)۔

(د) ”بتدریج تیز ہونا“ (Acceleration)۔

(الف) ”آن پور مارکس“ (On your marks):

”شارٹنگ بلاکس“ لگانے کا معیاری مقام اٹھلیٹ کی انفرادی جسمانی ساخت، اہلیت اور پسند پر منحصر ہوتا ہے۔ چھلے بلاک کا زاویہ اگلے بلاک کی نسبت بڑا ہوتا ہے۔ دونوں بازوؤں کا فاصلہ کندھوں کی چوڑائی کے برابر یا اس سے تھوڑا بڑا ہوتا ہے۔ جسم کا زیادہ تر وزن بازوؤں اور زمین سے لگی ہوئی کھچلی ٹانگ کے گھٹنے پر ہوتا ہے۔

(ب) ”سیٹ“ (Set):

بازو جسم کے بوجھ کو سہارا دیے ہوئے اور کندھے ہاتھوں کے اوپر مگر تھوڑے آگے کی جانب بڑھے ہوئے ہوتے ہیں۔ پیٹھ کو اتکا اٹھایا گیا ہے۔ 90 درجے کا زاویہ بن جائے۔ پیٹھ کندھوں کی نسبت ذرا سی اوپر اٹھی ہوئی ہوتی ہے۔



(ج) ”ڈرائیو آف“ (Drive Off):

اگلی ٹانگ کو سیدھا کرتے ہوئے ایک وقت ہاتھوں کو زمین سے اٹھائیے اور ساتھ ہی جلدی سے کھچلی ٹانگ کو آگے کھینچئے۔ اگلی ٹانگ کے گھٹنے اور پیٹھ کے بالکل سیدھا ہونے اور ایک سیدھے میں آنے پر ”ڈرائیو آف“ کا مرحلہ ختم ہو جاتا ہے۔

(د) ”بتدریج تیز ہونا“ (Acceleration):

جسم کو خم کی حالت میں رکھتے ہوئے اور بازوؤں کو پوری طاقت سے حرکت دیتے ہوئے، زمین پر تیزی اور قوت سے آگے کی جانب بڑھتے ہوئے کمر کو آہستہ آہستہ سیدھا کرتے جائیں۔

400 میٹر دوڑ کی مہارتیں:

یہ دوڑ تیز دوڑوں کے زمرے میں شامل ہوتی ہے اور اس کے لیے ضروری ہے کہ اٹھلیٹ اپنی صلاحیتوں کو یوں استعمال کرے کہ

دوڑ کو خوش اسلوبی سے ختم کر سکے۔ اٹھلیٹ کو چاہیے کہ 50، 60 میٹر پوری طاقت سے تیز دوڑے اور اس کے بعد اپنے کندھوں بازوؤں اور کولہوں کو قدرے ڈھیلا چھوڑ دے، لیکن رفتار میں کمی واقع نہ ہونے پائے۔ دوڑ کے شروع کے حصے کی نسبت اب بازو قدرے نیچے کر لینے چاہئیں تاکہ ان میں نرمی آجائے اور اٹھلیٹ نسبتاً آرام دہ حالت میں دوڑ سکے۔ نیز اب آغاز کی نسبت گھٹنا بھی کم اونچا اٹھانا چاہیے۔ لیکن قدم کی لمبائی میں کوئی فرق نہ آنے پائے۔ مدعا یہ ہے کہ اٹھلیٹ اپنی طاقت اور صلاحیتوں کو کل فاصلے پر اس طرح تقسیم کرے کہ پوری طاقت صرف کرنے کی وجہ سے دوڑ ختم کرنا اس کے لیے مشکل نہ ہو جائے اور یہی انتہا کم رفتار یا تن آسان ہو کہ پیچھے رہ جائے۔ گویا شروع میں تیز دوڑے اور پھر قریباً اڑھائی تین سو میٹر تک جسم کو ڈھیلا رکھ کر اور طاقت میں کفایت کرتے ہوئے دوڑے لیکن رفتار میں کمی نہ آئے۔ باقی ماندہ 50، 60 میٹر پوری قوت سے تیز دوڑ کر دوڑ ختم کرے۔

400 میٹر کا سٹارٹ ”فریک“ کی گولائیوں کے آغاز سے ہوتا ہے۔ اس لیے ”سٹارٹنگ بلاکس“ راہداری کے باہر والی لکیر کے نزدیک اس طرح لگائے جائیں کہ ان کا مماسی رخ اندرونی لکیر کی جانب ہو۔ ہاتھ اور سٹارٹنگ بلاکس خط آغاز کو نہ چھوئیں اور نہ ہی ساتھ والی راہداری میں چلے جائیں۔ اٹھلیٹ کو کوشش کرنی چاہیے کہ وہ اپنی راہداری کی اندرونی لکیر کے ساتھ ساتھ دوڑے تاکہ اسے کم فاصلے طے کرنا پڑے۔ سیٹ پوزیشن میں اٹھلیٹ کی تمام تر توجہ بازو اور ٹانگ کی پہلی حرکت پر مرکوز ہونی چاہیے۔ جب دوڑ شروع کرنے کا اشارہ کیا جائے تو اس کی سب سے پہلی حرکت آگے کی جانب ہونی چاہیے (نہ کہ اوپر کی جانب) اور ساتھ ہی بازو اور ٹانگیں حرکت میں آجائیں گی۔ گھجلی ٹانگ کا مخالف بازو آگے کی جانب، جبکہ دوسرا بازو پیچھے کی جانب پوری طاقت سے جھلایا جائے گا۔ تیز دوڑوں میں بازو اٹھلیٹ کا توازن برقرار رکھنے اور ٹانگوں کی شرح حرکت کے تعین میں مدد دیتے ہیں۔ ”سٹارٹنگ پوزیشن“ میں پاؤں پورے دباؤ سے سٹارٹنگ بلاک کے ساتھ لگے ہوئے ہونے چاہئیں۔ جب پیچھلا پاؤں آگے کی جانب تیزی سے کھینچا جائے اور اس کے ساتھ ہی اگلی ٹانگ پوری طرح سے سیدھی ہو جائے تو اس وقت اٹھلیٹ کی ٹانگ اور سر ایک سیدھ میں آجاتے ہیں۔ اس بات پر زور دیا جائے کہ جب ٹانگ کی آگے کی جانب دھکیلنے والی طاقت (Driving Force) سے پہلا قدم لیا جائے تو یہ قدم بہت بڑا نہ ہو۔ کیونکہ اگر یہ قدم بڑا لیا جائے تو گھجلی ٹانگ کو آگے لانے کے لیے مطلوبہ طاقت میسر نہیں آتی اور اٹھلیٹ کی دوڑ میں مسلسل قائم نہیں رہ سکے گا۔ بتدریج رفتار بڑھانے کا مرحلہ 30 سے 60 میٹر پر مشتمل ہوتا ہے۔ جس میں اٹھلیٹ کو اپنے جسم کو بتدریج اس طرح سے سیدھا کر لینا چاہیے کہ سامنے کی طرف جھکاؤ نہ رہے۔ اسی مرحلے میں قدموں کی لمبائی بتدریج بڑھتی جاتی ہے۔ جہاں تک دوڑ میں توانائی کے استعمال کا سوال ہے تو اس حصے میں یہ سب سے زیادہ استعمال ہوتی ہے۔ اس میں قدموں کی لمبائی اور شرح رفتار دونوں بڑھتے جاتے ہیں اور ٹانگیں بازوؤں کی ہم آہنگی سے کام کرتی ہیں، (کیونکہ بازوؤں کی شرح رفتار ہی سے ٹانگوں کی شرح رفتار متعین ہوتی ہے) لیکن اس بات کا خیال ضرور رکھیں کہ ہاتھ کندھوں سے اوپر نہ لے جائے جائیں۔ اس طریقے سے دوڑتے ہوئے اٹھلیٹ اپنی پوری شرح رفتار پالیتا ہے۔

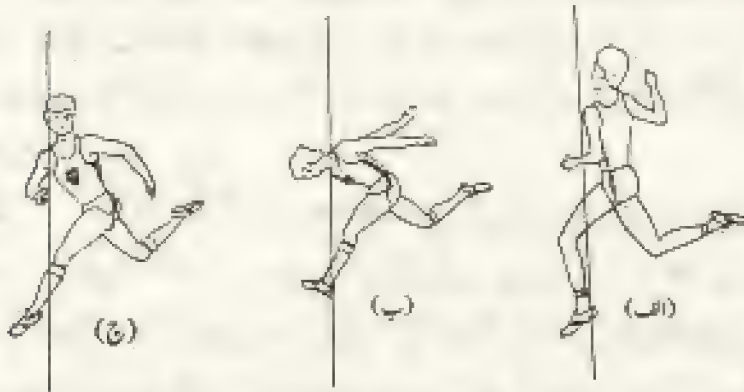
”فریک“ کی گولائیوں میں دوڑنا:

اٹھلیٹ جتنی تیز رفتاری سے گولائیوں پر دوڑے گا اتنی ہی شدت سے مرکز گریز طاقت (Centrifugal Force) اس پر اثر انداز ہوگی۔ اس لیے بتدریج شرح رفتار بڑھانے اور اپنی انتہائی تیز رفتاری اپنالنے کے مرحلے میں بہتر توازن کی خاطر جسم کو ٹریک

کے اندر کی جانب جھکائے رکھیں۔ مرکز گریز طاقت کی شدت جتنی زیادہ ہوگی اتنا ہی زیادہ اندر کی جانب جسم کا جھکاؤ ضروری ہے اس لیے ٹریک کی اندرونی راہداریوں میں دوڑنا زیادہ مشکل ہوتا ہے۔ اس لیے دوڑنے کی تکنیک میں تبدیلی لانا ضروری ہے۔ کیونکہ اندر والا بازو اور ٹانگ (ہائیں) کا "دائرہ حرکت" باہر والے بازو اور ٹانگ (دائیں) سے کم ہوتا ہے۔

دوڑ ختم کرنے کی تکنیک:

تیز دوڑوں کو ختم کرنے کے لیے مخصوص انداز اپنائے جاتے ہیں۔ (یہاں صرف طریقہ "ب" کو بیان کیا گیا ہے)۔ جو نیکی اٹھلیٹ اختتامی کبیر کے نزدیک پہنچتا ہے تو وہ آخری قدم پر اپنے جسم کو آگے کی جانب جھکا دیتا ہے۔ جسے انگریزی میں "فارورڈ ڈپ" (Forward Dip) کہتے ہیں۔ اختتامی کبیر کو عبور کرتے وقت اٹھلیٹ کو مندرجہ ذیل سے گریز کرنا چاہیے:



دوڑ ختم کرنے کے مختلف انداز

- 1- اختتامی کبیر سے بہت پہلے ہی اپنے آپ کو آگے کی جانب جھکا دینا (Premature Forward Dip) جس کی وجہ سے رفتار میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔
- 2- اختتامی کبیر کو چھلانگ کے ذریعے عبور کرنا، کیونکہ جب اٹھلیٹ ہوا میں ہوتا ہے تو اس کی شرح رفتار زمین پر دوڑنے کی نسبت کم ہو جاتی ہے۔
- 3- اختتامی کبیر کو جسم بالکل سیدھا رکھتے ہوئے عبور کرنا یا جسم کو پیچھے کی جانب لے جانا۔

لانگ جمپ (Long Jump)

"لانگ جمپ" زمانہ قدیم سے کھیلوں کے مختلف مقابلوں کا حصہ ہوتا تھا۔ 708 قبل از مسیح کی اولمپک کھیلوں میں یہ "پنٹھلون" (Pentathlon) کے مقابلوں میں شامل "پنٹھلون" میں سے ایک تھا۔ اس زمانے میں اٹھلیٹ اپنے ہاتھوں میں پھوٹے چھوٹے وزن (Halters) بکڑ کر چھلانگ لگاتے تھے جو چھلانگ لگانے کے دوران میں اچھا توازن برقرار رکھنے میں مدد دیتے ہیں اور وہ معمول سے زیادہ لمبے قاصلے تک چھلانگ لگا سکتے تھے۔ 1860ء میں انگلینڈ اور امریکہ کی اٹھلیٹک تنظیموں نے اس

ایونٹ کی تنظیم نو کی اور اس کے ضابطوں کو باقاعدہ بنادیا۔ ”ٹیک آف بورڈ“ کی معیاری چوڑائی 20 سینٹی میٹر مقرر کی گئی اور ہاتھوں میں وزن پکڑ کر چھلانگ لگانا خلاف ضابطہ قرار دیا گیا وغیرہ وغیرہ۔ ”اتھلیٹکس“ کے ”فیلڈ ایونٹس“ میں فطری لحاظ سے یہ سب سے زیادہ موزوں ترین ”ایونٹ“ ہے۔ لیکن پھر بھی ایک لمبے عرصہ میں اس کی مجموعی کارکردگی میں دوسروں کی نسبت بہت ہی کم اضافہ ہوا ہے۔ 1936ء کی برلن اولمپکس میں امریکہ کے ”جسی اوین“ (Jesse Owen) نے 8.13 میٹر چھلانگ لگا کر اولمپک اور عالمی ریکارڈ قائم کیا تھا۔ جبکہ موجودہ عالمی ریکارڈ 8.95 میٹر ہے۔ اسے امریکہ کے ”مائیک پاؤل“ نے ٹوکیو میں عالمی چیمپئن شپ کے دوران 30 اگست 1991ء میں قائم کیا تھا۔ یعنی 63 سالوں میں صرف 82 سینٹی میٹر کا اضافہ ہو سکا ہے۔ 1920ء تک اس کی اتھلیٹک بالکل بنیادی یا ابتدائی شکل میں تھی۔ ”ٹیک آف“ کرنے کے ساتھ ہی ناٹگوں کو میزحاکر کے جسم کے ساتھ نیکھ لیا جاتا ہے۔ پھر انہیں پھیلا کر اور اکھاڑے میں گرنے سے پیشتر دوبارہ نیکھ لیا جاتا تھا۔ 1922ء سے 1927ء کے درمیان امریکی ”اتھلیٹس“ ”ولیم دی ہارٹ ہوبرڈ“ (William De Hart Hubbard) اور ”رابٹ لی گینڈرس“ (Robert Le Gendre) نے چھلانگ لگانے کا نیا انداز جو ”ہیچ کک“ (Hitch Kick) کے نام سے مشہور ہوا، متعارف کرایا۔ جس میں ”اتھلیٹ“ ہوا میں دوڑنے کا انداز ہی اپنائے رکھتا ہے۔ آج کل بھی اسی کی ترمیم شدہ شکل اور ”ہینگ“ (Hang) مشہور ہیں۔ نوآموز ”اتھلیٹس“ کو سیکھانے کے لیے ”سائل“ (Sail) زیادہ آسان ہے۔

مقابلے کے ضابطے: 1- ”اتھلیٹس“ (Athletes) کی باریوں کی ترتیب قرعہ اندازی سے مقرر کی جائے گی۔ 2- جس مقابلہ میں آٹھ سے زیادہ ”اتھلیٹس“ ہوں وہاں پر ہر ایک کو تین تین باریاں دی جائیں گی اور بہترین باضابطہ کارکردگی کی بنیاد پر منتخب کردہ آٹھ ”اتھلیٹس“ کو مزید تین تین باریاں دی جائیں گی۔ آخری ”کوئیٹاٹک پوزیشن“ پر برابری کی صورت میں فیصلہ برابری کے حل کے مروجہ ضابطوں کے مطابق ہی کیا جائے گا۔ (کسی ایسے ”فیلڈ ایونٹ“ میں جس کا نتیجہ فنی فاصلے کی بنیاد پر متعین کیا جاتا ہے برابری میں شامل تمام ”اتھلیٹس“ کی دوسری بہترین کارکردگی کا موازنہ کیا جائے گا اور اگر مزید ضرورت پڑے تو تیسری بہترین کارکردگی کا موازنہ وغیرہ)۔ لیکن جہاں آٹھ یا اس سے کم ”اتھلیٹس“ ہوں وہاں پر ہر ایک کو چھ چھ باریاں دی جائیں۔ لیکن اگر ایک سے زیادہ ”اتھلیٹس“ اپنی پہلی تین کوششوں میں باضابطہ کارکردگی حاصل کرنے میں ناکام رہے ہوں تو ایسے تمام ”اتھلیٹس“ مقابلے کے انعقاد سے پیشتر مرتب کردہ باریوں کی ترتیب کے مطابق ان ”اتھلیٹس“ سے پہلے اپنی باریاں لیں گے جنہوں نے اپنی پہلی تین کوششوں میں باضابطہ کارکردگی حاصل کی ہے۔ دونوں ہی صورتوں میں (الف)۔ چوتھے اور پانچویں دور (Rounds) میں باریوں کی ترتیب پہلی تین کوششوں میں ہر اتھلیٹ کی بہترین باضابطہ انفرادی کارکردگی کی اُلٹی نسبت سے مرتب کی جائے گی۔ آخری دور میں باریوں کی ترتیب پہلی پانچوں کوششوں میں ہر اتھلیٹ کی بہترین باضابطہ انفرادی کارکردگی کی اُلٹی نسبت سے متعین کی جائے گی۔

(ب)۔ جب بھی باریوں کی ترتیب بدلی جاتی ہو تو اس وقت اگر دو یا زیادہ ”اتھلیٹس“ کی کارکردگی ایک برابر ہونے کی بنا پر برابری ہو تو وہ ”اتھلیٹس“ اسی ترتیب سے باریاں لیں گے جس ترتیب سے ان کی باریاں مقابلہ شروع ہونے سے پہلے مقرر کی گئی تھیں۔

3- جب مقابلہ شروع ہو جائے تو کسی بھی اتھلیٹ کو دوڑنے کے راستے یا کوڑنے کی جگہ کو مشق کے لیے استعمال کرنے کی اجازت نہیں ہوگی۔

4- مقابلہ شروع ہونے سے پیشتر مقام مقابلہ پر مصنفین کی گمرانی میں ہر اتھلیٹ کو مقرر کردہ ترتیب کے مطابق مشق کے لیے باریاں دی جائیں گی۔

5- نام لپکارے جانے اور منصف کے اس اشارے کے بعد کہ کوشش شروع کی جائے، اتھلیٹ کو ایک منٹ کے اندر ہی اپنی کوشش

شروع کرنی ہوگی ورنہ اسے ناکام تصور کیا جائے گا۔ تاہم اگر وہ چاہے تو اس شخص کردہ دورانیہ میں اپنی شروع کردہ کوشش روک کر دوڑنے کی راہداری سے باہر آ سکتا ہے اور پھر واپس اندر جا کر نئی کوشش شروع کر سکتا ہے۔ لیکن یہ اسی صورت میں ممکن ہے اگر پہلی کوشش کے دوران اس سے کوئی بے ضابطگی سرزد نہ ہوگی ہو۔ (کوشش شروع کرنے کے اس دورانیہ کی ابتدا اس لمحہ سے ہو جاتی ہے جب تمام تیاری مکمل ہو جانے کے بعد متعلقہ آفیشل اُسے کوشش شروع کرنے کا اشارہ کر دے) اگر وہ اپنی کوشش مقررہ دورانیہ کے اندر اندر شروع کرنے سے قاصر ہے یا اپنی باری نہ لینا چاہے تو اسے ناکام کوشش قرار دیا جائے گا لیکن اگر کوشش شروع ہونے کے ساتھ مقررہ وقت کی معیاد ختم ہو جائے تو ایسی کوشش صحیح تسلیم کی جائے گی۔

نوٹ: ایک الٹنی ٹکنٹی اور چند سوں میں وقت ظاہر کرنے والی گھڑی جو اٹھلیٹ کو اس کے شخص شدہ دورانیہ کے بقایا وقت سے آگاہ کرتی رہے گی۔ نمایاں نظر آتی چاہیے۔ اس کے علاوہ ایک اٹھکار اس کو مقررہ وقت کے ختم ہونے سے 15 سیکنڈ پہلے ایک پیلا جھنڈا بلند کر کے یا اور کسی ذریعے سے انتہائی اشارہ کرے گا۔

6- مندرجہ ذیل صورتوں میں اٹھلیٹ کی کوشش ناکام تصور ہوگی۔

(الف)۔ اگر وہ دوڑتے ہوئے یا چھلانگ لگاتے وقت یا بغیر چھلانگ لگائے جسم کے کسی بھی حصے سے "ٹیک آف لائن" (اچھلنے کی کلیئر) سے آگے زمین کو چھو لے۔ یا (ب)۔ اگر وہ "ٹیک آف بورڈ" (چھلانگ لگانے کا تختہ) کے دائیں یا بائیں کنارے کے باہر سے چھلانگ لگائے خواہ اس کا پاؤں "ٹیک آف لائن" یا اس کی بڑھائی ہوئی سیدھ سے آگے یا پیچھے ہی کیوں نہ رہے۔ یا (ج)۔ اکھاڑے میں گرتے وقت اگر وہ اکھاڑے سے باہر زمین کو کسی ایسی جگہ پر چھو لے جو کہ اکھاڑے میں پیدا شدہ نشان سے "ٹیک آف لائن" سے نزدیک تر ہو۔ یا (د)۔ اگر وہ دوڑ یا چھلانگ کے دوران میں کسی قسم کی قلابازی لگائے۔ یا (س)۔ اگر وہ "ٹیک آف لائن" اور اکھاڑے کے درمیان کی بھی جگہ پر چھو لے۔ یا

(ے)۔ اکھاڑے میں گرنے سے پیدا شدہ نشان یا توازن پر رقرار نہ رکھ سکنے کی وجہ سے اگر "اٹھلیٹ" دوبارہ اکھاڑے کے اندر ہی گر جائے جس کی بدولت ایک یا نشان پیدا ہو جائے جو پہلے نشان سے پیچھے ہو لیکن اکھاڑے میں سے باہر نکلے وقت اگر مذکورہ "اٹھلیٹ" سب سے پہلے اکھاڑے کی منڈیر یا اس سے باہر کی زمین کو کسی ایسی جگہ پر چھو لے جو ان نشانات اور "ٹیک آف لائن" کی نسبت پیچھے ہے تو اس کا یہ فعل ضابطہ ٹکنٹی کے زمرہ میں آئے گا۔

نوٹ: ۱- اکھاڑے میں سے باہر نکلے وقت جب اٹھلیٹ کا پاؤں پہلی بار اکھاڑے کی منڈیر یا اس سے باہر زمین سے چھو تا ہے تو اسے اکھاڑے میں سے باہر نکل آ یا ہوا شمار کر لیا جاتا ہے۔

نوٹ: ۲- اگر وہ دوڑنے کے کدے کو واضح کرنے والی سفید کلیئروں کے اوپر یا ان کے باہر دوڑے تو یہ بے ضابطگی گردانی نہیں جائے گی۔ ۳- اگر اس کے جوتے کا کچھ حصہ "ٹیک آف لائن" سے پیچھے لیکن "ٹیک آف بورڈ" کے دائیں یا بائیں کنارے سے باہر زمین سے چھو لے تو یہ ناکامی تصور نہیں ہوگی۔

۷- چھلانگ لگانے کے بعد اگر اٹھلیٹ صحیح انداز میں اکھاڑے میں سے باہر نکل آئے اور پھر اس میں داخل ہو کر پیچھے کی جانب چلتے ہوئے باہر آ جائے تو یہ بھی بے ضابطگی کے زمرے میں نہیں آئے گی۔

7- اگر اٹھلیٹ "ٹیک آف بورڈ" کے نزدیک پہنچنے سے پہلے ہی چھلانگ لگا دے تو اسے ناکامی تصور نہیں کیا جائے گا ماسوائے ضابطہ نمبر 6 "بق" کی خلاف ورزی کی صورت میں۔

8- اکھاڑے میں اٹھلیٹ کے جسم کے کسی بھی حصے سے پیدا شدہ نشان کے اس کنارے سے جو "ٹیک آف لائن" کے نزدیک تر ہو عموماً پیش فورا ہی کی جائے گی۔ اگر فاصلہ پورے سینٹی میٹر میں نہ ہو تو اسے قریب ترین نیچے سینٹی میٹر میں لکھا جائے گا۔ "فیڈ بیک" کے لیے مقرر کردہ مصلحین ہر ایک بے ضابطہ کوشش کی کارکردگی کو اپنے کے بعد "ریزلٹ شیٹ" (Result Sheet) پر باقاعدہ اندراج کریں گے۔ تمام

”ٹرائلر“ کی کارکردگی کو باقاعدہ حساب رکھنے کے لیے کم از کم دو منصف مقرر کیے جائیں گے جو ہر ”راؤنڈ“ (Round) کے اختتام پر دونوں ”راؤنڈ ٹینس“ کا سہارا کریں گے۔ ایک خصوصی الیکٹرک ہر ایک باضابطہ کوشش پر سفید جھنڈا اور سب باضابطہ کوشش کی صورت میں لال جھنڈا بلند کرے گا۔
9- ہر اٹھلیٹ کی بہترین چھلانگ ”پوزیشن“ کے لیے شمار کی جائے گی۔ خواہ وہ چھلانگ پہلی ”پوزیشن“ کی برابری کے نتیجے کے حصول کے لیے ہو۔

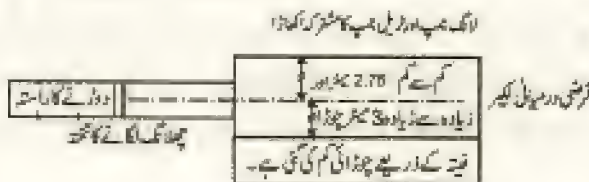
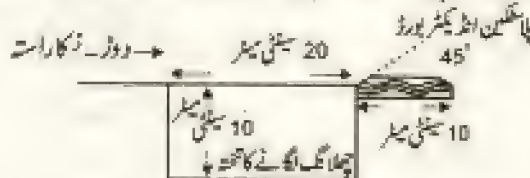
10- دوڑنے کا راستہ (Runway): کم از کم 40 میٹر لمبا اور 1.22 میٹر \pm 1 سینٹی میٹر چوڑا ہوگا۔ جس کو 5 سینٹی میٹر چوڑی سفید لکیروں سے واضح کیا جائے گا۔

11- ”ایڈجسٹ“، اپنی سہولت کے لیے دوڑنے والے راستے کو ظاہر کرنے والی لکیروں کے باہر انتظامیہ کی مہیا کردہ ایک یا دو نشانیاں (Markers) استعمال کر سکتے ہیں۔ اگر وہ دستیاب نہ ہوں تو یہ نشان چپکے والی ”فیپ“ سے لگائے جاسکتے ہیں۔ چونا یا چاک یا کسی بھی ایسی چیز سے جس سے دیرپا نشان بن جائیں کسی بھی صورت استعمال کرنے کی اجازت نہیں۔

نوٹ: تمام ”فیلڈ ایونٹس“ میں اگر کسی وجہ سے ”اٹھلیٹ“ کی کوشش کے دوران میں کچھ ایسے نامناسب حالات پیدا ہو جائیں جس کی وجہ سے اس کی کارکردگی متاثر ہو جائے تو اس صورت میں ریفری اسے متبادل کوشش دینے کا اختیار رکھتا ہے۔

12- کوشش ”ٹرائل“ کا اختتام پذیر یا مکمل ہونا (Completion of trials): جج کو باضابطہ کوشش کو نمایاں اور واضح کرنے کے لیے سفید جھنڈا اس وقت تک بلند نہیں کرنا چاہیے جب تک کہ اٹھلیٹ کی کوشش اختتام پذیر ہو نہیں جاتی۔ لاٹک چمپ میں باضابطہ ”ٹرائل“ اس صورت اختتام پذیر ہوتا ہے جب اٹھلیٹ اپنی کوشش مکمل کرنے کے بعد مندرجہ بالا ضوابط 5 اور 6 کی کسی بھی شق کی خلاف ورزی کیے بغیر ایک دفعہ اکھاڑے میں سے باہر نکل آئے۔

13- ”ٹیک آف بورڈ“ یا چھلانگ لگانے کا تختہ (Take-off Board): یہ لکڑی کا بنا ہوگا، اس کی لمبائی 1.22 میٹر \pm 1 سینٹی میٹر، چوڑائی 20 سینٹی میٹر \pm 2 ملی میٹر اور موٹائی 10 سینٹی میٹر ہوگی۔ اس کا رنگ سفید ہوگا۔ اسے دوڑنے والے راستے میں اکھاڑنے کی سطح کے برابر ہموار گاڑا جائے گا۔ اس کا دو کنارہ جو اکھاڑے کے قریب تر ہے ”ٹیک آف لائن“ یا اچھلنے کی لکیر (Take-off Line) کہلائے گی۔ اکھاڑے کا کنارہ اس سے ایک میٹر سے تین میٹر دور ہونا چاہیے جبکہ اکھاڑے کا آخری کنارہ اس تختے سے 10 میٹر سے کم نہ ہو۔ اکھاڑے کی طرف عین ”ٹیک آف بورڈ“ کے ساتھ ریت یا نرم مٹی سے 10 سینٹی میٹر چوڑی تہ لگائی جائے گی جو اس کی سطح سے 7 ملی میٹر اونچی ہوگی اور سامنے کی جانب اس کا زاویہ 45 درجے کا ہوگا۔ مٹی یا ریت کی اس تہ کا مقصد یہ ہے کہ جب کھلاڑی کا پاؤں تختے پر پڑے تو آسانی سے پتا چل سکے گا کہ آیا یہ قائل ہے یا نہیں۔ اونچی سطح کے مقابلوں میں مصنفین کی سہولت کے پیش نظر ”ٹیک آف بورڈ“ کی اگلی طرف 10 سینٹی میٹر \pm 2 ملی میٹر چھڑا ”پلاسٹکسین انڈیکیٹر بورڈ“ (Plasticine Indicator Board) گاڑ دیا جاتا ہے، جس کی سامنے والی اوپری سطح کے پہلے 10 ملی میٹر پر پلاسٹکسین کی تہ لگادی جاتی ہے۔



14۔ اکھاڑا (Landing Area): اس کی کم از کم چوڑائی 2.75 میٹر اور زیادہ سے زیادہ 3 میٹر ہونی چاہیے۔ اس کو دوڑنے کے راستے کے درمیان اور فیک آف بورڈ کی سطح کے ہموار ہونا چاہیے۔ اکھاڑا مندرجہ بالا پینکشن سے زیادہ ہونے کی صورت میں اسے ایک یا دو فیتوں کی مدد سے اس کو ضرورہ معیار کے مطابق کیا جاسکتا ہے تاکہ دوڑنے کے راستے اور اکھاڑے کی درمیانی کثیر ایک سیدھ میں ہو۔

لاٹک چپ کے بنیادی مراحل اور مہارتیں (Basic Stages & Skills of Long Jump)

لاٹک چپ کا اگر تکنیکی اعتبار سے تجزیہ کیا جائے تو یہ ہوا میں مناسب اونچائی اور انتہائی تیز رفتاری سے دوڑتا ہے۔ اس میں مجموعی کارکردگی مندرجہ ذیل دو عناصر پر مبنی ہے۔

i۔ اڑان کے دوران جسم کی شرح رفتار (اس کا دار و مدار دوڑ کے آخری قدم کی شرح رفتار پر ہوتا ہے)۔

ii۔ اڑان کا زاویہ: (اس کا دار و مدار "فیک آف" کی تکنیک اور اٹھلیٹ کی جسمانی قوت پر ہوتا ہے)۔

لاٹک چپ کا بنیادی اصول یہ ہے کہ اس میں سادگی ہونی چاہیے اور بچوں کی چھوٹی عمر میں دوڑنے اور کودنے کی حوصلہ افزائی کرنی چاہیے اور استاد کی متواتر مثبت رہنمائی ان کی ترقی میں بہت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ لاٹک چپ میکائنی اعتبار سے بہت کم بدلی اور بہت سی تحقیق صرف اس امر پر کی گئی ہے کہ ایسے بچوں کو کیسے سکھایا جائے کچھ بچے فطری طور پر تیز دوڑتے ہیں اور اچھا کودتے بھی ہیں۔ لیکن جب وہ کسی نامور اٹھلیٹ کی نقل کرنے کی کوشش کرتے ہیں یا جب انہیں نیا انداز سکھایا جاتا ہے تو یہ فطری انداز غیر فطری انداز بن جاتا ہے۔ لاٹک چپ ایک بہت آسان اور سہل "ایونٹ" ہے۔ اٹھلیٹس اس بات کا خیال رکھیں کہ ان کے تمام افعال مکاناتی اصولوں کے منافی نہ ہوں۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ لمبی چھلانگ میں نوعمر "اٹھلیٹس" بھی وہی کچھ کرتے ہیں جو منجھے ہوئے "اٹھلیٹس" کرتے ہیں۔

لاٹک چپ کی تکنیک کے بنیادی مراحل:

i۔ دوڑ (Approach)۔

ii۔ دوڑ کے آخری قدم سے پہلا قدم (Penultimate Stride)۔

iii۔ دوڑ کا آخری قدم (Last Stride)۔

iv۔ "فیک آف" (Take Off)۔

v۔ اڑان (Flight)۔

vi۔ اکھاڑے میں گرنا (Landing)۔

دوڑ: اس کا مقصد اٹھلیٹ کی عمر اور استطاعت کے مطابق مطلوبہ شرح رفتار (Optimum Velocity) حاصل کرنا ہے اگر دوڑ کا فاصلہ لمبا ہو تو وہ زیادہ تیز شرح رفتار حاصل کر سکتا ہے لیکن زیادہ تیز رفتاری "فیک آف" میں مشکل پیدا کرتی ہے۔ اس لیے دوڑ کی شرح رفتار انتہائی مناسب ہونی چاہیے تاکہ "اٹھلیٹس" "فیک آف" کے وقت موثر ترین حالات میں ہو۔ اس وقت اسے جسم اور کمر کو سیدھا رکھنا چاہیے اچھا "فیک آف" افقی شرح رفتار (Horizontal Velocity) پیدا کرنے کا سبب بنتا ہے جو اچھی

چھلانگ کے لیے بہت ہی اہم ہے۔ ”لانگ جمپر“ (Long Jumpers) اچھے تیز دوڑنے والے ہوتے ہیں کیونکہ وہ اسی شرح رفتار سے ہوا میں اڑتے ہوئے زیادہ فاصلہ طے کر لیتے ہیں۔ نو عمر بچوں کے لیے دوڑ کے فاصلے کا تعین پٹائی کے ذریعے نہیں بلکہ قدموں کی تعداد سے کرنا بہتر ہوتا ہے۔ کیونکہ ہر بچے کی جسمانی استطاعت مختلف ہوتی ہے۔ عام طور پر نو عمر ”اتھلیٹس“ 18 یا 19 قدموں سے دوڑ شروع کرتے ہیں۔ جب بھی دوڑ کا فاصلہ بڑھانا ہو تو اس میں دو قدموں کا اضافہ کریں۔ فیک آف سے چار قدم پہلے ایک نشانی لگا لینا بہتر ہوتا ہے۔

فیک آف: دوڑ کا آغاز بتدریج تیز ہونے سے ہوتا ہے۔ جیسا کہ مچھوٹی تیز دوڑوں میں ”سٹارٹنگ بلاکس“ سے نکلنے کے بعد ہوتا ہے۔ فیک آف کی تیاری میں دوڑ کے آخری دو قدم بہت اہم ہوتے ہیں۔ جن میں اسے تیز دوڑنے والے اتھلیٹ سے کودنے والے اتھلیٹ کا انداز اپنانا ہوتا ہے۔ اس کے لیے وہ اپنا جسم سیدھا کرتا ہے اور ساتھ ہی جسم کے مرکز ثقل کو نیچے لے آتا ہے اور اپنی اٹنی رفتار میں کمی پیدا کرتے ہوئے ایڑی کو زمین پر سپاٹ حالت میں رکھ دیتا ہے۔ گھٹنے، ٹخنے اور گولے میں ٹم ڈالنے سے جسم کا مرکز ثقل مزید نیچے آ جاتا ہے جو ”فیک آف“ والے قدم میں عمودی شرح رفتار (Vertical Velocity) حاصل کرنے کے لیے بہت ضروری ہے۔ ”فیک آف“ والا قدم دوڑنے والے ”اتھلیٹ“ کے قدم کی طرح آگے پیچھے نہیں بدلتا۔ اس کے قدم کا سپاٹ حالت میں پڑنا اس لیے ضروری ہوتا ہے تاکہ دوڑ کے انداز میں کودا جاسکے۔ ”فیک آف“ کے وقت گولہوں کو پھیلانے سے جسم کا مرکز ثقل اونچا ہو جاتا ہے۔ دوڑ اور ”فیک آف“ دونوں ہی لانگ جمپ کے بہت ہی اہم جزو ہیں۔ اڑان کے دوران میں اس کے جسم کے مرکز ثقل کے قوس نما راستے کا تعین ”فیک آف“ کے وقت ہی ہو جاتا ہے جسے اڑان کے دوران میں بدلائیں جاسکتا ہے۔ بازوؤں اور ٹانگوں کے اعمال جسم کو آگے کی طرف جھک جانے سے روکتے ہیں اور اکھاڑے میں گرنے کے لیے موثر ترین حالت اختیار کرنے کے لیے تیار کرتے ہیں۔ لانگ جمپ دوڑ کے پہلے قدم سے شروع ہوتی ہے۔ دوڑ کے دوران مناسب ترین شرح رفتار قائم رکھنا اچھے ”فیک آف“ کے لیے نہایت ضروری ہے اور اچھا ”فیک آف“ لے کر انچھی چھلانگ لگانے میں کامیاب ہو۔ ان تمام باتوں کو چھوٹی عمر میں سکھائیں اور ان پر مسلسل زور دیتے رہیں۔

اکھاڑے میں گرنا: اکھاڑے میں گرتے وقت کمر کو آگے اور نیچے لاتے ہوئے بازوؤں کو سامنے لے آئیں اور دونوں پاؤں اکٹھے رکھ کر ریت پر بیٹھ جائیں۔

(”لانگ جمپ“ میں اتھلیٹ ”رن اپ“ کی مدد سے اور ”فیک آف“ کے ذریعے دوڑنے کی حرکات کو ہوا میں قوس کے انداز میں اڑانے کے عمل میں تبدیل کرتے ہوئے ایک نہ نظر آنے والی رکاوٹ (جو ایک فاصلہ ہے) کو عبور کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے)۔



کھلاڑی کے اوصاف:

ایک ممتاز کھلاڑی کے کردار اور شخصیت کو اجاگر کرنے کے لیے درج ذیل اوصاف موجود ہونے چاہئیں۔

1- دیانت، صداقت، ایمانداری:

کھلاڑی کے کردار کی نمایاں خصوصیت دیانت داری ہے۔ کھیل میں کھلاڑی ایمانداری سے اپنے ذاتی یا اپنی ٹیم کے فائدے یا غلطی کو تسلیم کر لیتا ہے۔ یہ صداقت کا دیکر نہ صرف کھیل بلکہ اپنی عملی زندگی میں بھی کامیاب و کامران رہتا ہے۔ کھلاڑی کی شخصیت کا لازمی اور نمایاں وصف ایمانداری ہے۔

2- اطاعت اور فرض شناسی:

اطاعت اور فرض شناسی جیسے وصف نہ صرف ہم آہنگ ہیں بلکہ ایک دوسرے پر اثر انداز بھی ہوتے ہیں۔ اچھے کھلاڑی میں ضوابط کی پابندی اور اپنے کپٹن اور ریفری یا امپائر کے احکام کی تعمیل کرنا، اس کی عادات کا جز بن جاتے ہیں۔ اس پر بحیثیت ٹیم کپٹن کچھ فرائض عائد ہوتے ہیں، جن کی تکمیل نہایت ضروری ہے۔ کپٹن کا فرض ہے کہ وہ خود وقت کا پابند ہو اور کھیل کے شروع ہونے سے پہلے یا دوران یا بعد میں اصول و قواعد کی پابندی کرے۔

3- استقلال:

کھلاڑی کو ثابت قدم اور مستقل مزاج ہونا چاہیے۔ ایسا کھلاڑی جو دل برداشتہ ہو کر کھیل کے دوران میدان سے باہر چلا جائے یا وہ بدولی سے کھیلے اور یہ سمجھے کہ اس کی ٹیم کی صلاحیتیں مخالف کھلاڑیوں کے معیار سے کم تر ہیں، ثابت قدمی کی خوبی سے محروم ہوتا ہے۔ ثابت قدم کھلاڑی کامیابی سے ہمکنار ہونے کے لیے ہمیشہ بھرپور جدوجہد جاری رکھتا ہے اور ناکامی کی صورت میں تحمل کا مظاہرہ کرتا ہے۔

4- شائستگی:

شائستگی، کھلاڑی کی شخصیت کو چار چاند لگاتی ہے۔ اکثر اور چند مزاج کھلاڑی کو کوئی بھی پسند نہیں کرتا، زندگی کے ہر میدان میں بالخصوص کھیل میں، اچھے اطوار کو پسند یہی کی نگاہ سے دیکھا جاتا ہے۔ ہار اور جیت دونوں میں کھلاڑی کو شائستگی کا مظاہرہ کرنا چاہیے۔

5- تعاون:

کھیلوں میں کھلاڑیوں کا باہمی تعاون، کامیابی کا اہم ذریعہ ہے۔ زندگی کی شاہراہ میں بھی عدم تعاون، ناکامی کا باعث بنتا ہے۔ کھلاڑیوں میں افہام و تفہیم پیدا کرنا ہے جو ضروری ہے، ورنہ کھیل کا لطف کرکرا ہو جاتا ہے اور تلخ نتائج کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

6- ذاتی نظم و ضبط:

جو شخص خود ذاتی نظم و ضبط سے عاری ہو وہ دوسروں میں کیسے نظم و ضبط پیدا کر سکتا ہے۔ کھیلوں میں تو بے ترتیبی، انتشار اور بد نظمی کی

ذرا بھر بھی گنجائش نہیں ہے۔ ایسے افراد جو اپنے آپ پر قابو نہیں رکھ سکتے اور بد مزاجی کا مظاہرہ کرتے ہیں، وہ ایسی فضا قائم کر دیتے ہیں، جس کی ضرورت ہوتی ہے اور نہ طلب۔ ان میں وہ عاجزی، خوش اسلوبی اور شائستگی نہیں رہتی، جو اچھے کھلاڑی کے شایان شان ہے۔ ذاتی نظم و ضبط ایسی خوبی ہے، جو کھلاڑی کے کردار میں پختگی پیدا کرتی ہے۔

7- خوش طبعی:

جو کھلاڑی میدان میں آتا ہے، اگر وہ ہشاش بشاش اور شادان و فرحاں چہرہ لیے نمودار ہو تو اس کی ہر دلعزیزی بڑھ جاتی ہے جو کھیل خوش و خرم ماحول میں کھیلا جائے اس سے نہ صرف کھلاڑی بلکہ تماشا کی بھی لطف اٹھاتے ہیں۔ اپنے ساتھی کھلاڑی کے لیے حوصلہ افزا الفاظ پوری فضا بدل دیتے ہیں۔ خوش طبع کھلاڑی ہارتے ہوئے بھی کھیل کی فضا کو خراب نہیں ہونے دیتا جس سے کھیل قابل دید بن جاتا ہے۔ خوش اخلاقی کھلاڑی کے اوصاف کا اہم ترین حصہ اور وصف ہے۔

8- نظم و ضبط:

ایک اچھا کھلاڑی ہمیشہ نظم و ضبط کے تحت جسمانی سرگرمیوں میں حصہ لیتا ہے اور ضابطوں اور اصولوں کی پابندی کرتا ہے۔

9- اعتدال پسند:

اچھا کھلاڑی ہمیشہ اعتدال پسندی سے کام لیتا ہے۔ میانہ روی اس کا شیوہ بن جاتا ہے اور کھیل کے علاوہ عام زندگی میں بھی حدود سے تجاوز نہیں کرتا اس طرح کامیابی ہمیشہ اس کے قدم چومتی ہے۔

10- قانون کا پابند:

اچھا کھلاڑی کبھی بے ضابطگی نہیں کرتا۔ کھیل کے میدان کے علاوہ اپنی سماجی زندگی میں بھی قانون کی پابندی کرتا ہے اور ہمیشہ اچھے نظم و ضبط کا مظاہرہ کرتا ہے۔

11- قوت فیصلہ:

اچھا کھلاڑی کھیل کے علاوہ معاشرے اور ”سوسائٹی“ میں مثبت کردار ادا کرنے کی اہلیت رکھتا ہے اور موقع کی مناسبت سے صحیح اور بروقت فیصلہ کی قوت اس کو ہمیشہ کامیابی سے ہمکنار کرتی ہے اور عملی زندگی میں کبھی ناکام نہیں ہوتا۔

12- وقت کا پابند:

وقت کی پابندی کرنا اچھے کھلاڑی کی صفات میں شمار ہوتا ہے۔ اس طرح کھیل کے میدان اور زندگی کے ہر شعبہ میں وقت کی پابندی کرنا اس کا شیوہ بن جاتا ہے۔

13- جذبہ حب الوطنی:

اچھے کھلاڑی کا جذبہ حب الوطنی قابل دید ہوتا ہے۔ وہ ہمیشہ اپنے ملک کی خدمت اور عزت کو مد نظر رکھتے ہوئے کھیل میں حصہ لیتا ہے۔ بین الاقوامی مقابلوں میں اپنے ملک کی عزت اور سر بلندی کے لیے سر دھڑکی بازی لگا دیتا ہے۔

14- اچھا چال چلن:

اچھا چال چلن ایک خوبی ہے۔ کھلاڑی اچھے کردار کا مالک ہوتا ہے اور وہ ہمیشہ بری عادات سے پرہیز کرتا ہے۔ کبھی نشہ آور اور قوت بخش ادویہ کا استعمال نہیں کرتا۔

15- کھیل برائے کھیل:

اچھا کھلاڑی جیت سے خوش ہوتا ہے لیکن ہار سے اپنی کمزوریوں کا جائزہ لے کر ان کو دور کرنے کی کوشش کرتا ہے۔

16- فراعہدلی:

اچھا کھلاڑی شکست کو فراعہدلی سے قبول کرتا ہے اور ہار میں شرمندگی محسوس نہیں کرتا۔

17- جذبہ تحقیق:

اچھے کھلاڑی میں جذبہ تحقیق بہت زیادہ ہوتا ہے اور ہمیشہ اپنی سوچ کو تحقیق کے لیے استعمال کرتا ہے۔ نئے نئے حربے استعمال کر کے اپنی کارکردگی میں اضافہ کرتا رہتا ہے۔



حصہ دوم

باب اول

علم الصحت (Health Education)

علم الصحت کی تعریف اور جسمانی تعلیم کے ساتھ اس کا تعلق

(Definition of Health Education & its Relationship with Physical Education)

صحت و علم الصحت:

”ہیلتھ سائنس انجیکشن“ یا ”ہیلتھ انجیکشن“ انفرادی اور اجتماعی فلاح کے لیے سودمند تعلیم ہے۔ تعلیم کا اس سے بہتر کوئی اور پہلو نہیں۔ ہر طبی تحقیق بہت سی نئی معلومات مہیا کرتی ہے۔ ان تحقیقات کی بنا پر سرطان کی شرح اموات میں کمی، دل کی بیماریوں سے بچاؤ، ذہنی و دماغی امراض اور جسمانی معذوری میں کمی، آنکھ کی بیماری، ٹی بی، پولیو اور دانستوں کے امراض جیسی بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے۔ ان معلومات کے مطابق اپنی زندگی کو ڈھال کر ہر شخص انفرادی سطح پر اور پورا معاشرہ اجتماعی سطح پر مستفید ہو سکتا ہے۔ علم الصحت ایک اور طرح سے بھی انسانی زندگی پر اثر انداز ہوتا ہے۔ صحت اور تعلیم کا بہت ہی گہرا تعلق ہے۔ دراصل صحت تعلیم کے عمل کے شروع ہونے سے پہلے ہوتی ہے اس لیے یہ مقدم ہے۔ صحت قابل حاصل مقصد ہے اور تعلیم اس طریقہ عمل ہے جس کے ذریعے یہ مقصد حاصل کیا جاسکتا ہے۔ صحت زندگی کی ایک ایسی نعمت یا خوبی ہے جس کے باعث کوئی شخص تعلیم سے زیادہ سے زیادہ مستفید ہو سکتا ہے۔ جب کوئی شخص بیمار یا تھکا ہوا ہو تو اس کے لیے کوئی نئی چیز سیکھنا بہت مشکل ہوتا ہے، بالکل اسی طرح سیکھنے کا عمل بھی اتنی سرعت سے عمل پذیر نہیں ہوتا، جس وقت آپ خود یا اپنے کسی عزیز کی تکلیف کے باعث پریشان ہوں تو اس وقت آپ اپنی پوری توجہ کسی بھی چیز پر اچھی طرح سے مرکوز نہیں کر سکتے۔

”دلبرٹ آبرٹ آفر“ (Delbert Oberteuffer) نے کہا تھا کہ انسان کو اپنی صحت کی حفاظت کرنے اور اس میں بہتری کے لیے تعلیم یافتہ ہونے کی ضرورت ہے۔ اسی طرح تعلیم سے پوری طرح استفادہ کرنے کے لیے مکمل طور پر صحت یاب ہونے کی بھی ضرورت ہے۔ تعلیم الصحت کی انفرادی حیثیت انصاب میں شامل دوسرے مضامین مثلاً جغرافیہ، حساب وغیرہ سے مختلف ہے۔ اس میں شامل تمام مضامین انسانی صحت کے ہر ایسے پہلو اور مسئلہ سے متعلق ہیں جو بہتر انداز میں زندگی گزارنے کے قابل بناتے ہیں۔ اس میں سب سے زیادہ فوہیت انسانی رویے میں مثبت تبدیلی کو دی گئی ہے۔

تعلیم الصحت نہ صرف صحت سے متعلق سائنسی معلومات فراہم کرتی ہے بلکہ صحت مند زندگی گزارنے کا شعور بھی پیدا کرتی ہے، ہنگامی حالات یا مشکل وقت میں دانش مندی سے فیصلہ کرنے میں مدد دیتی ہے۔ علاوہ ازیں انسان کے روزمرہ کے معمولات پر مثبت طریقے سے اثر انداز ہوتی ہے۔ اس لیے علم الصحت مضامین کا مجموعہ ہونے کے ساتھ ساتھ ایک طریقہ عمل بھی ہے، جس کے ذریعے صحت کو بحال رکھا جاسکتا ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ آپ کے موروثی ماحولیاتی اور روزمرہ کے معمولات کے باہمی اثرات کا آپ کی صحت پر گہرا اثر پڑتا ہے، اس لیے ہر شخص کے لیے صحت کے متعلق علم اور اسے قائم رکھنے کی آگہی بہت اہم ہے۔

تعلیمِ بصحت ایک ایسا سائنسی نظریہ ہے، جسے بعض اوقات قابل عمل صحت منداند زندگی گزارنے کے طور پر جانا جاتا ہے۔ یس یہ ایک مکمل سائنسی علم نہیں، اگرچہ اس کا بنیادی مواد، اناٹومی، فیزیالوجی، میکلفریالوجی، میڈیسن وغیرہ جیسے سائنسی علوم سے لیا جاتا ہے، تاہم یہ مکمل طور پر ان علوم پر انحصار نہیں کرتا ہے۔ بلکہ ان میں سے چند مخصوص چیزیں اخذ کر لیتا ہے، جو یقیناً بہتر اور مثبت زندگی گزارنے میں مدد دیتی ہیں۔ یہ طب کی طرح بیماریوں کے متعلق علاج مینا نہیں کرتا بلکہ عوام میں یہ شعور پیدا کرتا ہے کہ صحت منداند طور طریقے اپنا کر کیسے بیمار یوں سے بچا جاسکتا ہے یا دورانِ بیماری ایسے طریقے اپنائے جائیں کہ اسے مزید پھیلنے سے روکا جائے۔ یہ عوام کو ایسا طریقہ عمل فراہم کرتا ہے جس کی بدولت وہ شخصی یا سماجی زندگی بہتر بنانے میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔

علمِ بصحت کا اہم ترین مفہوم عوام کو صحت سے متعلق معلومات مہیا کرتا ہے۔ پروفیسر رائڈر (Prof. Rider) کے مطابق اسکا دائرہ کار صحت کی حفاظت کرنا اور جسمانی، ذہنی اور جذباتی صحت میں بہتری پیدا کرنا ہے۔

صحت کی حفاظت اور اسے قائم رکھنا ہر شخص کے لیے سب سے اہم چیز ہے۔ انگریزی کی لفظ "ہیلتھ" (Health) مندرجہ ذیل سے اخذ کیا گیا ہے۔ Whole (مکمل)، Hale (خوش و خرم) اور Healing (بیماری سے صحت یابی) اس سے مراد کسی شخص کا مکمل طور پر صحت یاب و صحت مند ہونا ہے۔ اس کا مفہوم یہ ہوا کہ صحت پورے کے پورے انسان سے وابستہ ہے جس میں اس کی دیا اندازی، پختگی، سالمیت، اچھی صحت منداند حالت اور خوش حال ہونا شامل ہے۔ صحت ایک وسیع النوع نظریہ ہے۔ اس کا سب سے نمایاں پہلو جسمانی صحت ہے، جو جسم کی میکانیاتی حرکات پر مبنی کارکردگی ہے۔ ذہنی صحت سے مراد صحیح انداز میں سوچنا اور سمجھنا ہے۔ جبکہ جذباتی صحت ایسے احساسات کی پہچان سے متعلق ہے جس میں ڈر، غم و غصہ وغیرہ شامل ہیں اور مختلف حالات میں متوقع کی مناسبت سے ان کا صحیح انداز میں اظہار کرنا ہے اور ایسے نامساعد حالات جن میں افسردہ دل، ذہنی انتشار، وباؤ، کھچاؤ یا پریشانی کی حالت میں ہونے پر قابو پانا ہے۔ کچھ لوگوں کے نزدیک روحانی صحت سے مراد مذہبی عقائد پر سختی سے عمل پیرا ہونا ہوتا ہے۔ جبکہ کچھ نے ایسے شخص اصول اپنائے ہیں جن سے انہیں ذہنی سکون حاصل ہوتا ہے۔ سماجی صحت انسان کی اس خوبی سے متعلق ہے، جس کی بدولت وہ دوسرے انسانوں سے اپنے سماجی رشتے اور تعلقات استوار کرتا ہے۔ سماجی صحت کے اس نظریہ کے مطابق ایک فرد سے پورے معاشرہ کی تکمیل ہوتی ہے۔ یہ کسی صورت ممکن نہیں کہ ایک ایسے معاشرے میں کوئی شخص صحت مند رہ سکے جس میں اسکی بنیادی، جسمانی اور جذباتی ضروریات پوری نہ ہوں۔ اس میں خوراک، لباس، گھر اور اچھے ماحول کے علاوہ انسان کے بنیادی حقوق بھی شامل ہیں۔ آپس میں الجھاؤ ان پہلوؤں کی بنا پر صحت کا نظریہ بہت وسیع و پرامن ہے۔ علمِ بصحت بحیثیت مجموعی ان تمام پہلوؤں میں ایک خاص حد تک متوازن اور مناسب بہتری پیدا کرنے کا موجب بن سکتا ہے۔ مختلف قسم کی دردیں، ناقص جسمانی کارکردگی یا بیماری اچھی صحت نہ ہونے کی نشانیاں ہیں۔ کوئی بھی بیماری اچانک یا حادثاتی طور پر نمودار نہیں ہوتی۔ کچھ بیماریوں کے جراثیم انسان میں موردی طور پر منتقل ہو جاتے ہیں جبکہ انسان کے رہن سہن اور ماحول کا بھی بیماری پھیلانے میں بہت عمل دخل ہوتا ہے، مثلاً سگریٹ نوشی یا ماحولیاتی آلودگی سے بچھڑوں کا سرطان ہو سکتا ہے۔ کچھ ایسے عوامل بھی ہیں جو آبادی کے صرف کسی خاص طبقے پر اثر انداز ہوتے ہیں، مثلاً اعلیٰ تعلیم یافتہ طبقہ حفظانِ صحت کے اصولوں سے زیادہ باخبر ہونے کی وجہ سے زیادہ صحت مند ہوتا ہے۔ اسی طرح بڑی عمر کے لوگ جوانوں کی نسبت جلد بیمار ہو جاتے ہیں۔ پاکستان میں مغربی ممالک کی نسبت خواتین میں چھاتی کے سرطان کی شرح زیادہ ہے۔ اس سے ثابت ہوتا ہے کہ تعلیمِ بصحت

بیماری اور ندرتی صحبت کے بچاؤ میں بہت اہم ہے۔ اس کے ذریعے ایسے لوگوں کو جن کے کسی خاص بیماری میں مبتلا ہونے کے امکانات زیادہ ہوں، ہدایات اور مشاورت کے ذریعے کم سے کم کیے جاسکتے ہیں مثال کے طور پر "ایڈز" (Aids) یا "ٹی بی" (T.B) میں مبتلا ہونے کے اسباب اور ان سے بچاؤ کے متعلق جانکاری دے کر کافی حد تک ان سے بچا جاسکتا ہے۔ علمِ الصحت ایک ایسا وسیع العمل طریقہ کار ہے جس کے ذریعے ایسی مفید معلومات مہیا کی جاتی ہیں جن کی مدد سے بیماری کے خلاف حفاظتی تدابیر اختیار کرنے سے نہ صرف انفرادی صحت میں بہتری لائی جاسکتی ہے بلکہ اس علاقے کی پوری آبادی کے رویے میں صحت مندانہ تبدیلی پیدا کی جاسکتی ہے جو درج ذیل ہیں۔

i- بنیادی علمِ الصحت ii- ثانوی علمِ الصحت

i- بنیادی علمِ الصحت:

بنیادی علمِ الصحت کا براہِ راست تعلق ان لوگوں سے ہے، جو صحت مند ہیں۔ یہ بیماریوں کی حفاظتی تدابیر اور حفظانِ صحت کے اصولوں سے متعلق ہے، جو بچوں اور نوجوانوں کے لیے اشد ضروری ہے۔ اس میں "ہائجین" خوراک اور مختلف متعدی بیماریوں کے حفاظتی اقدامات کے متعلق معلومات فراہم کی جاتی ہیں۔ جن سے ان کے نظریات اور رویوں میں مثبت تبدیلیاں پیدا کی جاسکتی ہیں اور کسی بیماری کی مخصوص تدابیر اختیار کرنے سے نہ صرف خود کو بچایا جاسکتا ہے بلکہ اس کے پھیلنے کا سبب باب بھی کیا جاسکتا ہے کیونکہ صحت انسان کی زندگی پر مثبت طور پر اثر انداز ہوتی ہے۔

ii- ثانوی علمِ الصحت:

یہ ایسے لوگوں کے لیے بہت اہم ہے جو بیمار ہیں۔ اس کے ذریعے فراہم کردہ معلومات سے دائمی المرضی مریضوں کے نظریات اور رویوں میں خاطر خواہ تبدیلی لائی جاتی ہے جو ان کی صحت یابی کے لیے اشد ضروری ہوتی ہے، مثلاً سگریٹ نوشی ترک کرنا یا علاج کے دوران اگر بیماری کی نشانیوں دوبارہ ظاہر ہوں تو ابتدائی مرحلے میں ہی اس کا علاج کرنا یا متعدی امراض کے حامل افراد اور خود حفاظتی تدابیر اپنائیں تاکہ بیماری کے پھیلنے کا موجب نہ بنیں۔

بنیادی علمِ الصحت تعلیمی اداروں میں زیادہ موثر ہو سکتی ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ ان کے ماحول کو صحت مندانہ بنایا جائے اور طالب علموں کو صحت کے متعلق معلومات فراہم کی جائیں تاکہ وہ اپنے گھر اور محلے میں ایک ذمہ دار شہری کا کردار ادا کر سکیں۔ تعلیمی اداروں میں علمِ الصحت کی کارکردگی کا مظاہرہ آسان فہم بنیادوں پر کیا جائے تاکہ طلبہ آسانی سے سمجھ سکیں کیونکہ وہ قوم کے مستقبل کے معمار ہیں۔ صحت سے متعلق بنیادی معلومات کام کرنے کی جگہوں اور کارخانوں میں بھی مہیا کی جانی ضروری ہیں۔ اس کے علاوہ ٹی وی، ریڈیو، اخبارات اور رسائل کے ذریعے یہ معلومات عام لوگوں تک بھی پہنچائی جائیں تاکہ صحت کے متعلق لوگوں کے رویوں میں صحت مندانہ تبدیلی لائی جاسکے۔

تعلیمی اداروں کے ذریعے اس سے درج ذیل مقاصد حاصل کیے جانے چاہئیں:

1- جسمانی نشوونما اور مجموعی شخصیت کی تکمیل۔

- 2- صحت سے متعلق شعور پیدا کرنا۔ مختلف بیماریوں کے اسباب اور ان سے بچاؤ کے حفاظتی اقدام کی آگہی۔
- 3- حفظانِ صحت کے اصولوں، معاشرتی ذمہ داریوں اور بلدیاتی سہولیات کے بہتر استعمال کی آگہی۔
- 4- غیر تعلیم یافتہ عوام کو اس کے علم اور اس کے فوائد کا شعور فراہم کرنا۔
- 5- صحت سے متعلق معیار قائم کرنا۔ اساتذہ اور طلبہ کی رہنمائی کرنا، نیک شاپ، پڑھائی کے کمروں اور طلبہ کے رہائشی کمروں میں مناسب روشنی، پانی، گندگی کی صفائی اور ماحول کو صاف رکھنے کی اہمیت سے آگاہ کرنا۔
- 6- ہر طالب علم کا طبی معائنہ کرنا اور بیماری یا تکلیف کا ابتدائی دور میں ازالہ کرنا۔
- 7- مثبت انداز میں سماجی زندگی گزارنے کا شعور پیدا کرنا اور اسے عملی جامہ پہنانے کی حوصلہ افزائی کرنا۔

علمِ الصحت کی تعریف:

- 1- ایک ایسا عملی طریقہ کار ہے جس سے صحت سے متعلق معلومات و تجربہ حاصل ہوتا ہے اور یہ تعلیم، فرو، خاندان اور "کیونٹی" کی صحت سے متعلق ہمارے علم، رویوں اور روزمرہ کے معمولات پر منفید اثرات مرتب کرتی ہے (تھامس وڈ Thomaswood)۔
- 2- یہ ان تجربات کا سرچشمہ ہے جو فرد اور "کیونٹی" کے رویوں، معلومات، عادات سے معاشرے کو صحت مند بناتے ہیں (گراوٹ Grout)۔
- 3- یہ ایک ایسا عمل ہے جس کے جاننے سے اور جس کے ذریعے سے زندگی میں ہمارا طرز عمل متاثر ہوتا ہے اور ہمارے فہم و شعور، رویوں، اقدار، کردار اور معلومات میں ایسی مثبت تبدیلیاں لانے کا موجب بنتا ہے جس کا انسانی صحت سے تعلق ہے۔
- 4- یہ ایک ایسا علم ہے جو فرد اور "کیونٹی" کے صحت مند طرز عمل اور اس کے تدریسی مراحل کا احاطہ کرتا ہے۔
- زندگی کی متاع عزیز، صحت ہے۔ یہ جسم و توانائی کی اعلیٰ صلاحیتوں کے بروئے کار لانے میں مدد و معاون ثابت ہوتی ہے۔ روزمرہ کی بہتر کارکردگی کے لیے انسان کی صحت کا برقرار رہنا بے حد ضروری ہے۔
- صحت کی تعریف مختلف لوگوں نے اپنے اپنے خیال کے مطابق کی ہے جو درج ذیل ہے۔

- 1- "عالمی ادارہ صحت" نے صحت کی تعریف یوں کی ہے کہ "صحت" ایک ایسی علامت ہے جس میں فرد جسمانی، ذہنی، سماجی اور معاشی لحاظ سے مطمئن اور ہشاش بشاش ہو اور اس میں کمزوری کا شائبہ تک نہ ہو۔
- 2- جب جسم کے تمام اعضا اپنے معمول کے مطابق کام کریں اور غیر مناسب تھکان نہ ہو۔ انسان خوش باش رہے۔ حوصلہ، ہمت اور ذہنی پیداری سمجھ دیں۔ سماجی ہوو و میں گہری دلچسپی ہو تو انسان صحت مند سمجھا جاسکتا ہے۔
- 3- صحت سے مراد ذہنی اور جسمانی تندرستی ہے۔ صحت زندگی کی وہ خوبی ہے جو انسان کو اس کا مل قابل بناتی ہے کہ وہ زیادہ دیر تک زندہ رہے اور بہتر خدمت کر سکے۔
- 4- صحت مند انسان حقیقت میں ظہرات سے آزاد ہوتا ہے اور ہر قسم کے لوگوں کے ساتھ گزار کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔
- 5- صحت ایک ایسی صفی کیفیت ہے جو اپنے ماحول میں ایک فرد کے مجموعی عمل کا حاصل ہوتی ہے جو اس فرد کو شخصی سطح پر اطمینان بخش اور معاشرتی سطح پر ایک کارآمد زندگی گزارنے کا موقع عطا کرتی ہے۔

- 6- صحت انسانی جسم کی اس کیفیت کا نام ہے جو انسان کو بے مسرت کامیاب زندگی گزارنے کے قابل بناتی ہے۔
- 7- صحت زندگی کی ایسی صفاتی کیفیت ہے جو کسی شخص کی جسمانی طمانیت، اس کے ذہنی اور جذباتی رد عمل کے سلسلوں کے مابین کارفرما رہتی ہے اور یہ سب کچھ معاشرتی و جمعیہ گروں کے ان حالات میں موجود ہوتی ہے جن میں وہ زندگی گزارتا ہے۔
- یہ عوامل درج ذیل ہیں:

۱- وراثت ۲- نشوونما اور ترقی ۳- ماحول عمل فیصلہ گیرہ ۴- عمل فیصلہ گیرہ

- 8- صحت، جسم، ذہن اور روح کی طمانیت کا ایک ایسا احساس ہے جس میں قوت محفوظ کا خیال موجود ہوتا ہے۔
- 9- صحت زندگی کی ایسی صفت ہے جو انسان کو اپنی تعلیم سے پیش از پیش استفادہ کرنے کی صلاحیت بخشتی ہے۔

علم الصحت کا جسمانی تعلیم کے ساتھ تعلق:

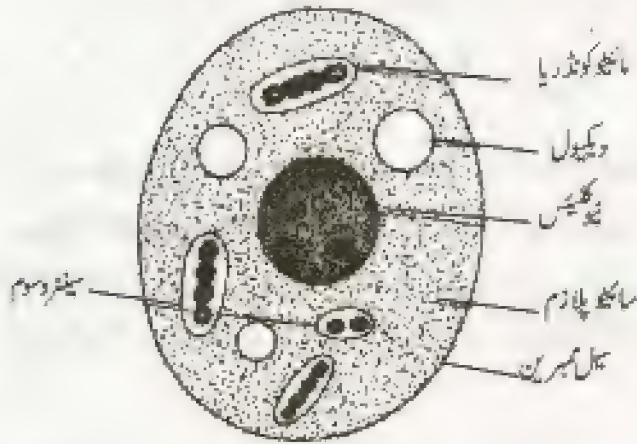
معنوی لحاظ سے تعلیم الصحت اور جسمانی تعلیم الگ الگ حیثیت کے حامل ہیں، لیکن ان علوم کا آپس میں گہرا رابطہ ہے۔ اپنے اثرات کے لحاظ سے جسمانی تعلیم صحت کو برقرار رکھنے میں پیش پیش ہے۔ یاد رکھنا چاہیے کہ صحت کی نہ صرف اعلیٰ تعلیم کے میدان، پیرا کی کے تالابوں اور تنہیزیم میں ہی ضرورت ہے بلکہ ہر جگہ اور خصوصاً کردار کی تعمیر میں صحت کا برقرار ہونا لازمی ہے۔ ڈاکٹروں، نرسوں اور جسمانی تعلیم کے اساتذہ کے علاوہ عام لوگوں کو بھی صحت کی اہمیت اور اثرات کو مد نظر رکھنا چاہیے۔ بہت سے باہر جن حکم تسلیم کرتے ہیں کہ جسمانی تعلیم کا لائحہ عمل، پسندیدہ صحت مندانہ لائحہ عمل ساتھ لیے ہوئے ہے، کیونکہ بالترتیب جسمانی سرگرمیاں اور کھیلیں انسان کو جذبات پر قابو پانے اور ایک دوسرے سے مل کر رہنے کا سلیقہ سکھاتی ہیں۔ تعلیم الصحت مختلف تجربوں کا تسلسل ہے جو مختلف افراد، کمیونٹی اور قوم کی صحت سے متعلق ان کے علم میں اضافہ کرتی ہے اور انفرادی اور اجتماعی سطح پر سوسائٹی کی تکمیل میں مدد دیتی ہے۔ جبکہ جسمانی تعلیم انسان کی مکمل شخصیت کی تعمیر میں مدد دیتی ہے۔ گویا دونوں مفید معلومات اور نظم مہیا کرتی ہیں جس سے بہتر معاشرہ اور صحت مند قوم پر وہان چڑھتے ہیں۔ تعلیم الصحت اور جسمانی تعلیم اپنے حلقہ عمل اور خوبیوں کے لحاظ سے ایک دوسرے کی معاون ہیں۔ یعنی:

- 1- دونوں مکمل طور پر انسان کی فلاح چاہتی ہیں۔
 - 2- دونوں ذاتی صحت کو برقرار رکھنے اور بہتر بنانے میں کوشاں رہتی ہیں۔
 - 3- دونوں جسمانی، سماجی، ذہنی، جذباتی اور روحانی پہلوؤں کو آگاہ کرکرتی ہیں۔
 - 4- دونوں ہی نوع انسان کے باہمی تعلقات کو بڑھانے کی اہمیت کو تسلیم کرتی ہیں۔
 - 5- دونوں ہی موثر زندگی گزارنے کا سلیقہ سکھاتی ہیں۔
 - 6- دونوں خوشگوار اور بھرپور زندگی بسر کرنے کے مواقع فراہم کرتی ہیں۔
- اگرچہ تعلیم الصحت اور جسمانی تعلیم کا چولی دامن کا ساتھ ہے پھر بھی دونوں کا عمل الگ ہے اور ان کا طریقہ تعلیم بھی جدا جدا ہے۔

انسانی جسم اور اس کی کارکردگی

(Human Body & its Efficiency)

انسانی جسم قدرت کا بہترین اور عظیم المثال شاپکار ہے۔ ہر جاندار شے چھوٹے چھوٹے جاندار ذرات سے مل کر بنتی ہے جن کو ہم خلیے (Cells) کہتے ہیں۔ ماہرین سائنس کا خیال ہے کہ انسانی جسم کی ابتدا خلیے سے ہوتی ہے۔



1- خلیہ (Cell):

یہ جاندار جسم کی اکائی کا نام ہے، یعنی جسم کا وہ چھوٹے سے چھوٹا خاتم جس میں جاندار مادہ ہوتا ہے۔ دراصل ہر جاندار کا جسم ایسے چڑک خلیوں سے تعمیر ہوتا ہے کہ ان کو خوردبین کی مدد سے ہی دیکھا جاسکتا ہے۔ جب بہت سے خلیے آپس میں مل جاتے ہیں تو عضلات بن جاتے ہیں۔ خلیے مخصوص خوراک کی مدد سے نشوونما پاتے ہیں اور ہر خلیہ بے شمار چھوٹے خلیوں میں بٹ جاتا ہے۔ خلیوں کی بناوٹ، اشکال اور حجم ان کے افعال کی مناسبت سے مختلف ہوتی ہیں۔

2- خلوی جھلی (Cell Membrane):

یہ ایک شفاف جھلی ہوتی ہے جس میں مادہ حیات لپٹا ہوا ہوتا ہے۔

3- مادہ حیات یا پروٹوپلازم (Protoplasm):

یہ جیل کی قسم کا نیم شہوں مادہ ہوتا ہے جسے مادہ حیات (Protoplasm) کہا جاتا ہے۔ تمام جاندار اسی مادے کے بنے ہوئے ہوتے ہیں۔

4- مرکز خلیہ یا مغز خلیہ (Nucleus):

مادہ حیات سے نسبتاً زیادہ مخصوص ذرہ جو مادہ حیات کے درمیان ایک نقطے کی طرح نظر آتا ہے اسے جوہر حیات بھی کہتے ہیں۔ یہ خلیے کا اہم ترین جزو ہوتا ہے۔ کیونکہ خلیے میں جس قدر تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں یا جو کام بھی خلیہ کرتا ہے۔ ان سب کو یہی مرکز کنٹرول کرتا ہے۔ اس کے علاوہ خلیے میں ریٹے اور ہوا کے پلٹے بھی ہوتے ہیں۔

جسم کی ابتدا بھی ایک منفرد خلیے سے ہوتی ہے۔ جسے انڈا یا (Germ Cell) کہتے ہیں۔ یہ ایک نر خلیے (Sperm) اور ایک مادہ خلیے (Ovum) کے یکجا ہونے سے بنتا ہے۔ اسے "خلیوں کی ماں" بھی کہہ سکتے ہیں۔ یہ شروع میں زندگی کے تمام کام سرانجام دیتا ہے۔ پھر یہ تقسیم ہو کر اپنی تعداد بڑھا لیتا ہے اور اپنے جیسے کئی خلیے بنا لیتا ہے۔

ابتدا میں خلیے ایک جیسا کام کرتے ہیں اور شکل و صورت میں ایک جیسے نظر آتے ہیں۔ لیکن بعد میں اپنی ضرورت کے مطابق مختلف قسم کے کام آپس میں بانٹ لیتے ہیں، مثلاً خلیوں کا ایک گروہ اپنے ذمہ حرکت کا کام لے لیتا ہے۔ انہیں عضلاتی خلیے (Muscle Cells) کہتے ہیں۔

خلیوں کا دوسرا گروہ پیغام رسانی اور احکام جاری کرنے کے کام میں مصروف ہو جاتا ہے۔ انہیں عصبی خلیے (Nerve Cells) کہتے ہیں۔ غرض مختلف کاموں کے لیے مختلف خلیے بن جاتے ہیں۔ یاد رہے کہ ایک گروہ میں تمام خلیے ایک جیسے ہوتے ہیں۔ ان ایک ہی قسم کے خلیوں کے گروہ کو بافت (Tissue) کہتے ہیں۔ یہ بافتیں ایک دوسرے کے ساتھ (Matrix) کے ذریعے جڑی ہوئی ہوتی ہیں۔ یہ ایک قسم کا مادہ ہے جسے خلیے خود بناتے ہیں۔ جب بہت سی بافتیں آپس میں مل جاتی ہیں تو وہ عضو (Organ) بن جاتے ہیں، مثلاً دل، گردے، پیچھے پڑے وغیرہ۔

ہر عضو اپنا مخصوص کام کرنے کے ساتھ ساتھ جسم کے دوسرے اعضا کے تعاون سے ایک مشترک مقصد کے لیے بھی کام کرتا ہے۔ اس طرح ان تمام اعضا کا مجموعی کام ایک نظام کہلاتا ہے۔ تمام نظام مل کر انسانی جسم بناتے ہیں، اگر تمام نظام اپنا اپنا کام ٹھیک کرتے رہیں تو انسان تندرست اور صحت مند رہتا ہے۔ انسانی جسم میں مندرجہ ذیل گیارہ نظام کام کرتے ہیں۔

1- نظام استخوان (Skeletal System):

ہمارے جسم میں 206 ہڈیاں ہیں۔ ان کا کام اعضائے ریکہ کی حفاظت اور جسم کے مختلف اعضا کی حرکات میں مدد دینا ہے۔ جسم کی شکل و صورت اور شکل و شبہات بھی انہی کی بدولت قائم ہے۔

2- نظام عضلات (Muscular System):

اس میں جسم کے تمام گوشت والے حصے شامل ہیں۔ یہ انسانی جسم کے "مزدور" ہیں جن کے سکڑنے اور پھیلنے سے جسم حرکت کرتا ہے۔ نیز یہ جسم کو خوبصورت اور سنبھل بنا دیتے ہیں۔

3- نظام انہضام (Digestive System):

اس کا کام خوراک کو ختم کر کے جزو بدن بنانا ہے، جس سے جسم کو قوت اور حرارت مہیا ہوتی ہے۔

4- نظام دوران خون (Circulatory System):

اس نظام کے تحت خون سارے جسم میں گردش کرتا ہے خون دل سے چل کر رگوں سے غذائیت حاصل کرتا ہے اور جسم کے تمام حصوں کو غذائیت پہنچا کر پھر دل میں واپس آ جاتا ہے۔ اس نظام کے ذریعے غیر خالص خون پیچھڑوں میں سے صاف ہو کر جسم کے سب حصوں میں پہنچتا ہے۔

5- نظام تنفس (Respiratory System):

اس نظام میں سانس لینا اور سانس خارج کرنا دو عمل شامل ہیں۔ سانس لینے میں ہوا پیچھڑوں میں داخل ہوتی ہے۔ ہوا میں سے "آکسیجن" خون میں شامل ہو جاتی ہے اور سانس باہر نکلنے میں "کاربن ڈائی آکسائیڈ" ناک کے راستے خارج ہو جاتی ہے۔

6- نظام اعصاب (Nervous System):

یہ سب نظاموں کا حاکم اعلیٰ ہے۔ جسم کے مختلف حصوں سے پیغامات حاصل کر کے ان کے مطابق احکامات جاری کرتا ہے۔ ارادی وغیر ارادی عضلات اسی کے تحت حرکت کرتے ہیں۔

7- حواس خمسہ کا نظام (Special Senses System):

اس میں حواس خمسہ (آنکھ، کان، ناک، زبان، جلد) کا نظام کام کرتا ہے۔ جن کے ذریعے ہم اپنے ارد گرد کی چیزوں کا علم ہوتا ہے۔

8- نظام انجذاب (Absorptive System):

یہ لیمفائی (Lymphatic) غدود کا نظام ہے۔ ہضم شدہ خوراک خون میں شامل ہوتی ہے اور جسم کے مختلف اعضا خصوصاً چھوٹی آنتوں میں (Villi) غذائیت جذب کرتے ہیں۔

9- نظام اخراج فضلات (Excretory System):

اس نظام کے تحت ہمارے جسم کے فاسد اور بے کار مادے خارج ہوتے ہیں۔

10- بے نالی غدود کا نظام (Endocrine System):

یہ ان غدود اور گنڈیوں کا نظام ہے جن کی مخصوص رطوبتیں یعنی "ہارمون" (Hormones) انسانی نشو و نما پر اثر ڈالتی ہیں اور ان سے اعضا تقویت حاصل کرتے ہیں۔

11- نظام افزائش نسل (Reproductive System):

اس میں تولید اور تاحل کے اعضا اور گنڈیاں شامل ہیں جو افزائش نسل میں مدد دیتے ہیں۔

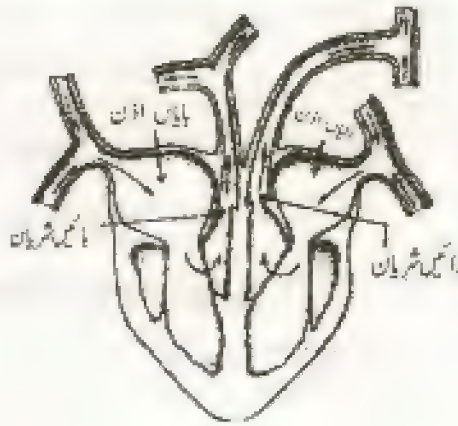
نظام دوران خون (Circulatory System)

اس نظام کے تحت انسان کے جسم میں خون گردش کرتا ہے۔ اس نظام میں مندرجہ ذیل اعضا کام کرتے ہیں:

- 1- شریانیں (Arteries) 2- وریدیں (Veins)
- 3- عروق شعریہ (Capillaries) 4- دل (Heart)

1- شریانیں (Arteries):

خون کی وہ نالیاں جو دل سے جسم اور پیچھڑوں کی طرف خون کو لے جاتی ہیں شریانیں کہلاتی ہیں۔ یہ مضبوط اور پگھلا رہوتی ہیں۔ ان کی تین تہیں ہوتی ہیں۔ خون سے خالی ہونے پر پچک جاتی ہیں لیکن اپنی شکل اور گولائی قائم رکھتی ہیں، گوشت کی گہرائی میں ہوتی ہیں۔ سوائے پیچھڑوں کی شریان (Pulmonary Artery) کے سب شریانوں میں صاف خون ہوتا ہے۔



2- وریدیں (Veins):

یہ خون کی وہ نالیاں ہیں جو خون کو دل کی طرف واپس لاتی ہیں۔ یہ تہی اور نازک ہوتی ہیں۔ ان کی بھی تین تہیں ہوتی ہیں۔ خون سے خالی ہونے پر یہ بھی پچک جاتی ہیں۔ یہ جلد کی سطح کے نزدیک ہوتی ہیں، خون کو واپس جانے سے روکنے کے لیے ان میں یکساں فاصلے پر ننھے ننھے تھلی نما ڈھکنے یعنی "والوز" (Valves) ہوتے ہیں۔ سوائے پیچھڑوں کی وریدوں (Pulmonary Veins) کے سب وریدوں میں گندہ خون ہوتا ہے۔

3- عروق شعریہ (Capillaries):

یہ شریانوں کی نہایت ہی باریک شاخیں ہیں جو خوردبین کی مدد سے دکھائی دیتی ہیں۔ ان کی دیواریں اتنی تہی ہوتی ہیں کہ خوراک اور آکسیجن ان میں سے گزر کر بافتوں میں چلی جاتی ہے اور بے کار مادے، ضائع شدہ بافتیں اور "کاربن ڈائی آکسائیڈ" اسی قسم کی نالیوں سے گزر کر خون میں شامل ہو جاتے ہیں جو بعد میں وریدوں سے مل جاتے ہیں۔ ان کے ذریعے سے شریانیں اور وریدیں آپس میں ملی ہوتی ہیں۔ چنانچہ ناخن کے نیچے جو خون چمکتا ہوا نظر آتا ہے وہ عروق شعریہ میں ہی دوڑ رہا ہوتا ہے۔

4- دل (Heart):

یہ ایک کھوکھلا غریبی عضو ہے۔ جس میں ہر وقت خون موجود رہتا ہے۔ اس کا رنگ گہرا سرخ ہوتا ہے۔ یہ دوسری سے ساتویں پہلی کے پاس ہے اور سینے کے جوف (Thorax) کے اندر دونوں پیچھڑوں کے درمیان اور قدرے بائیں جانب جھکا ہوتا ہے۔ نچلے حصے کی نسبت اوپر کی جانب زیادہ اونچا ہوتا ہے۔ اس کا وزن 220 سے 300 گرام اور موٹائی جسامت انسان کی بند ٹانگی کے برابر ہوتی ہے۔ یہ ایک جھلی میں جسے غلاف دل (Serous Pericardium) کہتے ہیں، لپٹا ہوا ہوتا ہے۔ اس جھلی کی دو تہیں ہیں۔ ان تہوں کے درمیان لمس دار رطوبت دل کی حرکت کو آسان بناتی ہے اور رگڑ سے بچاتی ہے۔ دل نیچے سے اوپر تک دو حصوں میں بنا ہوا ہوتا ہے اور پھر ہر دو حصے دو دو خانوں میں منقسم ہو جاتے ہیں۔ اوپر کے خانے اذن (Atrium) کہلاتے ہیں اور نچلے خانے بطن (Ventricles) کہلاتے ہیں۔ ہر اذن اپنی جانب کے بطن سے ایک ڈھکنے یا "والو" کے ذریعے ملا ہوا ہے۔ دائیں اذن اور دائیں بطن کے درمیان کے ڈھکنے کو (Tricuspid Valve) یعنی تین پتیوں والا ڈھکنا کہتے ہیں۔ جب کہ بائیں اذن اور بائیں بطن کے درمیان میں دو پتیوں والا والو (Bicuspid / Mitral Valve) واقع ہے۔ اسی طرح دائیں بطن اور پیچھڑوں کی شریان کے درمیان کے ڈھکنے کو (Semi-Lunar Valve) یعنی نصف چاند کی شکل کی تین پتیوں والا "والو" یا بالائی ڈھکنا کہتے ہیں اور بائیں بطن اور شریان اعظم کے درمیان "والو" کو "اورنگ والو" (Aortic Valve) کہتے ہیں۔ یہ سب ڈھکنے یا "والو" خون کو ایک طرف تو جانے دیتے ہیں لیکن واپس آنے سے روکتے ہیں۔

دل کے خانوں میں خون کی گردش:

1- ورید اعظم بالائی (Superior Vena Cava):

یہ جسم کے اوپر کے حصوں سے کثیف خون لے کر دل کے دائیں اذن میں داخل ہوتی ہے۔

2- ورید اعظم زریں (Inferior Vena Cava):

یہ جسم کے نچلے حصوں سے کثیف خون لے کر دل کے دائیں اذن میں داخل ہوتی ہے۔ یہ کثیف خون دل کے دائیں اذن سے دائیں بطن میں چلا جاتا ہے۔

3- پیچھڑے کی شریان (Pulmonary Artery):

دل کے دائیں بطن سے کثیف خون کو پیچھڑوں میں لے جاتی ہے۔ دل سے نکل کر دو حصوں میں تقسیم ہو جاتی ہے۔ ایک دائیں اور دوسری بائیں پیچھڑے میں جاتی ہے۔ پیچھڑوں میں جا کر خون صاف ہوتا ہے۔

4- پیچھڑے کی وریدیں (Pulmonary Veins):

خون پیچھڑوں میں صاف ہو کر چار وریدوں یعنی "پلمیری وینز" کے ذریعے دل کے بائیں اذن میں چلا جاتا ہے، پھر دل کے بائیں اذن سے خون دل کے بائیں بطن میں چلا جاتا ہے۔

5- شریان اعظم ”اورٹی“ (Aorta):

دل کے بائیں بطن سے نکل کر شریان اعظم سارے جسم میں خون مہیا کرتی ہے۔
جسم میں خون مندرجہ ذیل طریقوں سے گردش کرتا ہے:

1- دورہ اعظم (Systemic Circulation):

دل متواتر سکڑتا اور پھیلتا رہتا ہے، اس کے سکڑنے سے صاف شدہ خون شریان اعظم کی شاخوں اور بے شمار عروقی شعریہ کے ذریعے بدن کے ہر حصے میں پہنچتا ہے۔ عروقی شعریہ کے خون اور جسمانی بافتوں کے درمیان غذائی مادوں اور گیسوں کا باہمی تبادلہ ”اوسموس“ (Osmosis) کے ذریعے ہوتا ہے۔ عروقی شعریہ پھر اکٹھی ہو کر پہلے بڑی نالیوں (Venioles) میں تبدیل ہو جاتی ہیں پھر آپس میں مل کر وریدوں کی شکل اختیار کر لیتی ہیں اور پھر خون ان وریدوں سے ورید اعظم بالائی اور ورید اعظم ذریعہ کے ذریعے دل کے دائیں اذن میں چلا جاتا ہے۔

2- دورہ اصغر (Pulmonary Circulation):

دل کے سکڑنے سے دل اور پیچھڑوں کے درمیان خون کی گردش ہوتی ہے۔ جب دل کا دائیں بطن سکڑتا ہے تو خون ”پلمنری آری“ کے ذریعے پیچھڑوں میں بھیج دیا جاتا ہے۔ یہاں آکسیجن اس میں شامل ہو جاتی ہے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ اور فاسد مادے خارج ہوتے ہیں اور یہ صاف خون ”پلمنری وینز“ کے ذریعے دل کے بائیں اذن میں چلا جاتا ہے۔

3- دورہ ہائی (Portal Circulation):

شریان اعظم کی کچھ شاخیں جو ف شکم کے اعضا معدہ، لہلہ، تلی، انتڑیوں وغیرہ کو خون پہنچاتی ہیں۔ یہ خون ان سے گزر کر ذریعہ ورید اعظم میں جانے کی بجائے ”پورٹل وین“ (Portal Vein) کے ذریعے جگر میں پہنچتا ہے اور زائد شکر یعنی ”گلائیکوجن“ (Glycogen) کو یہاں جمع کر دیتا ہے جو بوقت ضرورت استعمال ہوتی رہتی ہے۔ اب یہ خون (Hepatic Vein) کے ذریعے ذریعہ ورید اعظم میں جاتا ہے اور وہاں سے سیدھا دل کے دائیں اذن میں چلا جاتا ہے۔

4- دورہ قلبی (Coronary Circulation):

اس میں شریان اعظم کی شاخ (Coronary Artery) اور اس کی شاخیں دل کو غذا و آیت سے بھر پور خون مہیا کرتی ہیں۔ اس کے بعد خون واپس (Coronary Vein) کے ذریعے دل کے اذن راست میں چلا جاتا ہے، اگر کسی وجہ سے کارڈی شریانوں میں خون چلنا بند ہو جائے تو دل ایک دم کام کرنا چھوڑ دیتا ہے اور انسان کی موت واقع ہو سکتی ہے۔

نظام تنفس

(Respiratory System)

نظام تنفس کے عمل سے تازہ ہوا سانس کے ذریعے پیچھڑوں میں داخل ہوتی ہے اور خون کو آکسیجن مہیا کرنے کے بعد اس کے فاسد مادوں مثلاً کاربن ڈائی آکسائیڈ وغیرہ کو پٹنی ہوئی سانس کی صورت میں پیچھڑوں سے باہر نکالتی ہے۔ اس نظام کے تحت ہی ناخالص خون پیچھڑوں میں صاف ہو کر سرخ اور چمکدار ہو جاتا ہے۔

تنفس کے دو عمل ہیں:

(الف) درآمد تنفس (Inspiration) (ب) برآمد تنفس (Expiration)

(الف) درآمد تنفس (Inspiration):

اس کے دوران مندرجہ ذیل تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں:

- 1- پسیلیوں کے درمیان عضلات کی بیرونی تہ سکڑتی ہے۔ اس لیے یہ اوپر اٹھتی ہیں اور سینے کا خلا بڑھ جاتا ہے۔
- 2- "ڈایا فرام" (Diaphragm) یا پردہ شکم سکڑتا ہے اور سینے کی طرف اس کا پھیلاؤ کم ہو جاتا ہے۔ ان تبدیلیوں کے باعث جو فہ سید فراخ ہو جاتا ہے اور پیچھڑوے پھیل جاتے ہیں ان کے اندر ہوا کا دباؤ کم ہو جاتا ہے اور باہر سے تازہ ہوا پیچھڑوں میں داخل ہو جاتی ہے۔

(ب) برآمد تنفس (Expiration):

اس کے دوران مندرجہ ذیل تبدیلیاں ہوتی ہیں:

- i- پسیلیوں کے درمیان عضلات کی تہ سکڑتی ہے۔ سینے تنگ ہڈی دب جاتی ہے۔
- ii- "ڈایا فرام" ڈھیلا پڑ جاتا ہے۔ سینے کی طرف اس کا ابھار بڑھ جاتا ہے۔ جس کی بدولت جو فہ سید تنگ ہو جاتا ہے اور پیچھڑوں کی ہوا زیادہ دباؤ کی وجہ سے سانس کی نالی کے ذریعے خارج ہو جاتی ہے۔ یہ دونوں عمل باری باری باقاعدگی سے ہوتے رہتے ہیں اور ان سے عمل تنفس جاری رہتا ہے۔

اس عمل میں مندرجہ ذیل اعضا کام کرتے ہیں:

- | | | | |
|---|--------------------|-------------|-------------|
| i- ناک | ii- منہ | iii- حلق | iv- آلہ صوت |
| v- ہوا کی نالی | vi- سانس کی نالیاں | vii- پیچھڑے | |
| viii- پردہ شکم یا "ڈایا فرام" پسیلیاں اور پسیلیوں کے درمیانی عضلات وغیرہ۔ | | | |

i- ناک (Nose):

ناک کے ذریعے سانس لینا نہایت ضروری ہے اور صحت کے لیے مفید بھی۔ اس کی اندرونی سطح پر باریک لعاب دار جھلی ہوتی

ہے۔ اس کی رطوبت میں گردوغبار کے ذرات اور جراثیم وغیرہ اٹک جاتے ہیں۔ ناک کے اندر بالوں کا بھی یہی فائدہ ہے۔ اس طرح ہوا صاف ہو کر پیچھڑوں کو جاتی ہے۔ ناک کا اندرونی حصہ اپنی مجسب بناوٹ کی وجہ سے پیچھڑوں اور لمبا ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اندرونی جملی میں خون کی نالیوں کا جال بچھا ہوا ہوتا ہے۔ یہاں سے گزر کر ہوا کا درجہ حرارت جسمانی درجہ حرارت کے مطابق ہوتا جاتا ہے اور پیچھڑوں کو نقصان نہیں پہنچتا۔

ii- منہ (Mouth):

ناک کے ذریعے سانس لینے اور خارج کرنے کا عمل جاری رہتا ہے، اگر ناک میں کوئی تکلیف ہو جائے یا ناک کی فعالیت میں رکاوٹ پیدا ہو جائے تو اس صورت میں ہم منہ کے ذریعے سانس لینے اور خارج کرتے ہیں۔ یہی نقطہ نگاہ سے منہ کے ذریعے سانس لینا درست نہیں ہے۔

iii- حلق (Pharynx):

ایک قیف نما عضلاتی حصہ ہے، جس میں سات سو داغ ٹھکتے ہیں۔ دو ناک سے، دو کانوں سے، ایک منہ کا، ایک خوراک کا معدے میں جانے کے لیے اور ایک ہوا کی نالی کا۔

iv- اگر صوت افزہ (Larynx):

یہ ٹیگنٹ آلہ ہے، جو عضلات اور کمری ہڈی کا بنا ہوا ہے۔ ہوائی نالی کے اوپر والے سرے پر واقع ہے۔ یہ ٹھٹھ ہوا کا راستہ ہی نہیں بلکہ اسے ہوا کا صندوقچہ (Voice Box) بھی کہتے ہیں۔ یہ خوراک اور سانس کی مشترکہ گزرگاہ ہے۔ یہ دونوں عمل یک وقت نہیں ہو سکتے۔ جب خوراک کو نگھٹا جاتا ہے تو اس کا ڈھکنا "اپی گلوٹس" (Epiglottis) ہوا کی نالی کا منہ بند کر دیتا ہے۔ جس کی وجہ سے خوراک کا کوئی حصہ ہوا کی نالی میں نہیں جانے پاتا۔ سانس لینے کے دوران یہ ڈھکنا کھلا رہتا ہے۔

v- ہوا کی نالی (Trachea):

اگر صوت نیچے کی طرف ہوا کی نالی سے ملا ہوا ہوتا ہے۔ یہ نالی سینے کے جوف میں جا کر ریڑھ کے پانچویں مہرے کے سامنے دو شاخوں میں تقسیم ہو جاتی ہے۔ اس میں انگریزی کے حرف "C" کی شکل کے کمری ہڈی کے نامحمل حلقے ہوتے ہیں جن کی تعداد 16 سے 28 ہوتی ہے۔ اس کے پیچھے سے خوراک کی نالی گزرتی ہے۔ اس نالی کے اندر بھی لعاب دار جملی کا استر ہوتا ہے، جس پر نہایت ہی باریک پڑ (Cilia) ہوتے ہیں۔ یہ ہر وقت اوپر کی طرف حرکت کرتے رہتے ہیں۔ تھوک اور گردوغبار کے ذروں وغیرہ کو تحلیل کر باہر نکالتے رہتے ہیں۔

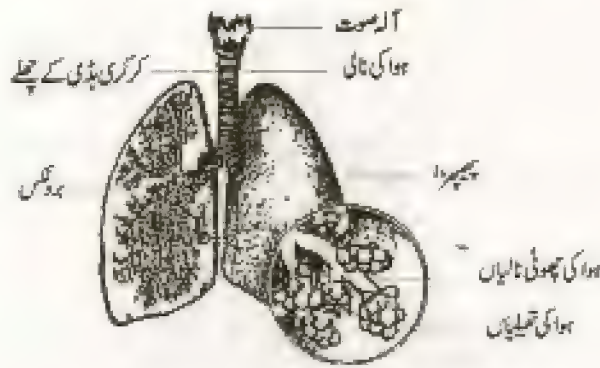
vi- سانس کی نالیاں (Bronchii):

سانس کی نالی پیچھڑوں کے درمیان پہنچ کر دو حصوں میں تقسیم ہو جاتی ہے۔ ہر ایک حصے کو بروئکلس (Bronchus) کہتے ہیں۔

برونکس کی ہار یک نالیوں کو "براکی اولز" (Bronchioles) کہتے ہیں۔ ان نالیوں کی بناوٹ سانس کی نالیوں جیسی ہوتی ہے۔ آخر میں یہ نالیاں نہایت ہی ہار یک خورد بینی نالیوں میں تقسیم ہو جاتی ہیں جن میں کری پڈی نہیں ہوتی۔ آگے جا کر یہ نالیاں گچھوں کی شکل اختیار کر لیتی ہیں جن کے سروں پر ہوا کی تھیلیاں ہیں۔ یہ تھیلیاں یا ہوا کے خانے (Airsacs) صرف خورد بینی کی مدد سے دیکھے جاسکتے ہیں۔ ان کے ارد گرد عروقی شعریہ کا جال بچھا ہوتا ہے۔ اسی جیسے میں گیسوں کا تبادلہ ہوتا ہے، خون صاف اور چمکدار ہو جاتا ہے۔

vii- پیچھڑوے (Lungs):

یہ سانس لینے کے لیے جوف سینہ میں دل کے دونوں اطراف ہلکے گلابی رنگ کے استھکی اعضا ہیں۔ یہ ایک جھلی (Pleura) میں لپٹے ہوتے ہیں جس کی رطوبت پھیلنے اور سکڑنے میں انکس مدد دیتا ہے۔ دونوں پیچھڑوے اوپر کی طرف ہوا کی نالی (Trachea) سے ملحق ہوتے ہیں۔ ہر پیچھڑا لاکھوں ہار یک نالیوں اور ہوا کی تھیلیوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ ان تھیلیوں کے گرد عروقی شعریہ کا جال بچھا ہوتا ہے۔



پیچھڑوں میں خون کیسے صاف ہوتا ہے:

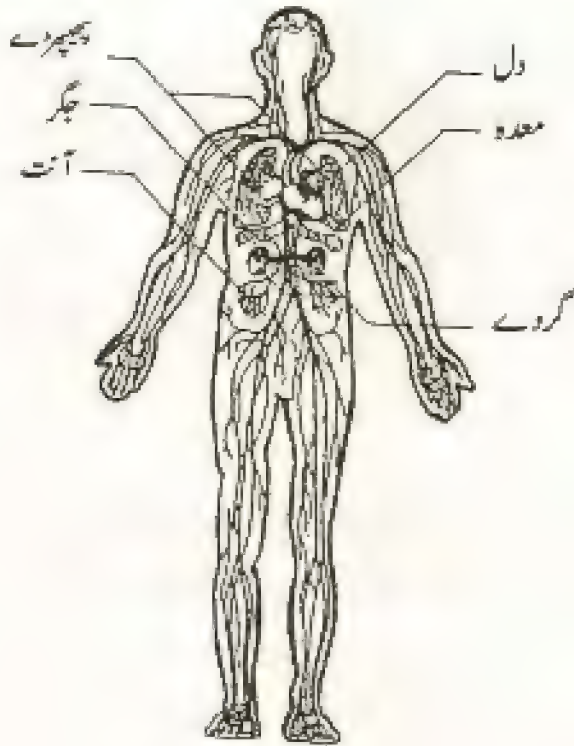
پیچھڑوں میں خون کی صفائی گیسوں کے نفوذ (Diffusion of Gases) کے اصول پر ہوتی ہے۔ جب باہر سے تازہ ہوا پیچھڑوں میں داخل ہوتی ہے تو دوبارہ نکلنے سے پہلے چند سیکنڈ کے لیے ہوا کی تھیلیوں میں رکتی ہے۔ ہوا کی تھیلیوں کی دیواریں بہت ہی پتلی ہوتی ہیں۔ گیسوں کی تبدیلی کا عمل نفوذ (Osmosis) ان ہی پتلی دیواروں میں سے ہوتا ہے۔

- 1- ہوا کی آکسیجن خون میں داخل ہو جاتی ہے اور اس کے ملنے سے خون کا رنگ چمکدار سرخ ہو جاتا ہے۔
- 2- خون سے "کاربن ڈائی آکسائیڈ" آبی بخارات اور دیگر فاسد مادے الگ ہو کر ہوا کی تھیلیوں میں داخل ہو جاتے ہیں اور وہاں سے ہوا کی برآمد کے ساتھ باہر نکل آتے ہیں۔ اس طریقے سے جو غیر خالص خون پیچھڑوے کی شریان کے ذریعے پیچھڑوں میں داخل ہوتا ہے اور صاف ہو کر "آکسیجن" لے کر پیچھڑوں کی وریدوں کے ذریعے واپس دل میں چلا جاتا ہے وہاں سے سارے جسم کا دورہ کر کے اس کو غذائیت اور "آکسیجن" بہم پہنچاتا ہے۔

ہوا کے اجزاء ترکیبی مندرجہ ذیل ہیں۔

نمبر شمار	ہوا کے اجزاء	درآمد شخص	برآمد شخص
1-	آکسیجن	21 فیصد	16 فیصد
2-	نائیٹروجن	79 فیصد	79 فیصد
3-	کاربن ڈائی آکسائیڈ	0.04 فیصد	4.04 فیصد
4-	آبی بخارات	جگہ اور موسم کے لحاظ سے مختلف	زیادہ سے زیادہ جو سانسکتے ہیں
5-	خاک کی ذرات	ایضاً	بہت کم
6-	درجہ حرارت	ایضاً	جسم کے درجہ حرارت کے برابر

(جسم کی تقریباً 20 فیصد حرارت ہوا کو جسم کے درجہ حرارت پر لانے میں صرف ہو جاتی ہے)



سانس کی رفتار:

سانس لینے کے معمول کے عمل میں ہر بار سانس کے پائپ ٹکٹے کے بعد تھوڑا سا وقفہ ہوتا ہے اس کے بعد سانس اندر لے جایا جاتا ہے۔ سکون کی حالت میں بالغ اور تندرست آدمی اوسطاً ایک منٹ میں قریباً دس سے بیس مرتبہ سانس لیتا ہے۔ سانس

لینے کی رفتار خواتین میں مردوں کی نسبت تھوڑی سی تیز ہوتی ہے۔ بچوں میں بڑوں کی نسبت سانس کی رفتار زیادہ ہوتی ہے۔ سانس کی رفتار کم یا زیادہ کرنے والا ضروری جزو، خون میں کاربن ڈائی آکسائیڈ کی مقدار ہے۔ یہ تیزابی گیس سانس لینے کی رفتار کو کنٹرول کرنے کے مرکز کو تھریک دیتی ہے جو دماغ کے سب سے نچلے حصے (Medulla Oblongata) میں واقع ہے۔ ایک منٹ میں سانس لینے کی عمومی رفتار

نوزائیدہ بچہ	40 مرتبہ
12-14 کا بچہ	30 مرتبہ
2 سے 5 سال تک کا بچہ	24 مرتبہ
بالغ	10 سے 20 مرتبہ

viii- پردہ حکم یا "ڈایا فرام" پسلیاں اور پسلیوں کے درمیانی عضلات وغیرہ:

ہیچہڑوں کے ذریعے نفاذ سے ہوا جسم میں داخل ہوتی ہے جو چھاتی کے سر بند خلا میں واقع ہیں۔ اُن کو اوپر اور اطراف سے پسلیوں اور اُن سے منسلک عضلات نے جبکہ نیچے کی جانب "ڈایا فرام" یا پردہ حکم نے گھیرا ہوا ہے۔ "ڈایا فرام" قوس نما شکل میں ہے جس کا درمیانی حصہ "فائبر" (Fibre) اور اطراف میں حصے مضبوط عضلات سے بنے ہیں۔ اکثر کہا جاتا ہے کہ جب ہم سانس لیتے ہیں تو ہم ہوا کو اندر کی جانب کھینچ لیتے ہیں۔ یہ عمل بالکل بائیسکل پمپ کی طرح ہے۔ ہیچہڑوں میں ہوا کے دخول کے لیے ضروری ہے کہ چھاتی کے اندرونی خلا کو وسیع کیا جائے تاکہ ہیچہڑوں میں ہوا کا دباؤ کم ہو جائے۔ یہ صرف پسلیوں اور "ڈایا فرام" میں حرکت کے باعث ہی ممکن ہے۔ جب پسلیوں سے منسلک کچھ مضبوط عضلات سکڑتے ہیں تو یہ پسلیوں کو اوپر اور باہر کی جانب پھیلا دیتے ہیں۔ جس کی بدولت چھاتی کا اندرونی خلا ہر طرف سے بڑھ جاتا ہے اور اس لئے "ڈایا فرام" کا پناہ اور درمیانی حصہ نیچے کی جانب کھینچ جاتا ہے اور اس کے کناروں سے منسلک حصے کھینچ جانے سے چھاتی کا خلا مزید بڑھ جاتا ہے۔ یعنی چھاتی کے بڑھے ہوئے اس خلا کی وجہ سے ہیچہڑوں کے اندر ہوا کا دباؤ کم ہو جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے ہوا تیزی سے سانس کی نالی کے ذریعے ہیچہڑوں میں اُس وقت تک داخل ہوتی رہتی ہے جب تک کہ ہیچہڑوں کے اندر ہوا کا دباؤ اور فضائی ہوا کا دباؤ ایک برابری نہ ہو جائیں۔ سانس باہر نکالنے کا عمل اُس وقت شروع ہوتا ہے جب پسلیوں سے منسلک عضلات اور ڈایا فرام ڈھیلے ہو کر اپنی اصلی حالت میں آ جاتے ہیں تو چھاتی کا اندرونی خلا کم ہو جاتا ہے۔ اس وجہ سے ہوا ہیچہڑوں میں سے باہر نکل جاتی ہے۔

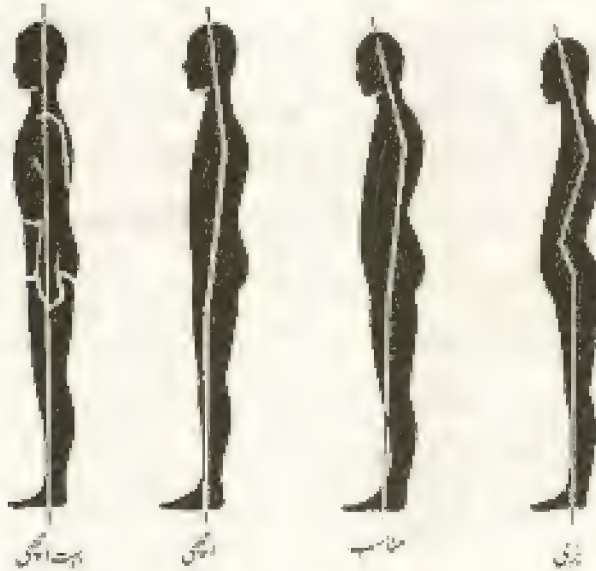


قامت، قامتی نقائص اور ان کی اصلاح

(Posture, Postural Defects & its Remedial Exercises)

قامت (Posture):

جسم کے مختلف حصوں کی ایک دوسرے سے مناسبت کو قامت کہتے ہیں۔ قامت درست رکھنے کے لیے، تمام عضلات کا ایک دوسرے پر انحصار ہے۔ قامت کی درستی محض درست کھڑے ہونے میں ہی نہیں بلکہ بیٹھنے، لیٹنے اور چلنے میں بھی ہے۔ اس کے علاوہ انسان کی ذہنی کیفیت بھی قامت پر اثر انداز ہوتی ہے۔ ناخوشگوار خیر سننے سے انسان بڑھ مرد ہو جاتا ہے اور اس کے کندھے جھک جاتے ہیں۔ اس کے برعکس خوشخبری سننے سے انسان چاق و چوبند ہو جاتا ہے۔ درست قامت اچھی شخصیت کی آئینہ دار ہے اور اس سے انسان میں خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے نیز درست قامت سے جسم کی کارکردگی میں خاطر خواہ اضافہ ہوتا ہے۔



قامت کے نقائص (Posture Defects):

قامتی نقائص عموماً اوائل عمر میں پیدا ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ چھوٹی عمر میں بچوں کی ہڈیاں چونکہ نرم ہوتی ہیں اور وہ کھڑے ہونے، چلنے پھرنے اور بیٹھنے کے صحیح طریقوں سے آشنا نہیں ہوتے، لہذا ان کے اعضا غلط اثرات کو جلد قبول کر لیتے ہیں اور اگر انہیں بروقت درست کرنے کی کوشش نہ کی جائے تو یہ مستقل طور پر قامتی نقائص کی صورت اختیار کر لیتے ہیں۔ قامت میں عموماً مندرجہ ذیل نقائص پیدا ہو جاتے ہیں۔

گول کمر (Kyphosis):

سینڈاندر کو جنس جاتا ہے اور ریڑھ کی ہڈی میں گردن سے لے کر چھاتی کے حصے تک نمایاں خم پڑ جاتا ہے۔ کندھے اور سر آگے کو جھک جاتے ہیں۔ جسم کا پو بھ پاؤں کے پنجوں پر نسبتاً زیادہ ہوتا ہے، حالانکہ یہ ایڑی اور پیچے پر برابر تقسیم ہونا چاہیے۔ پو بھ کی یہ غلط تقسیم پاؤں کے ضعف کا باعث بنتی ہے۔

وجوہات (Causes):

- 1- سستی یا بھری کمزوری
- 2- بیماری
- 3- عضلات کی کمزوری
- 4- پیدائشی



ایسا بچہ جس کی بیٹائی کمزور ہے، سر کو سامنے جھکا کر دیکھنے اور کتاب کے اوپر جھک کر پڑھنے کا عادی ہو جاتا ہے اور اس کی وجہ سے اس کا سر کندھوں کی سیدھ سے آگے نکل آتا ہے۔ اس طرح ساعت کمزور ہونے کی صورت میں بھی وہ دوسرے کی بات سننے کی غرض سے گردن کو آگے نکال لیتا ہے اور ایسا کرنے سے اسکی قامت میں نقص پیدا ہو جاتا ہے۔ سکول میں بچوں کی نشستیں اکثر غیر موزوں ہوتی ہیں۔ یعنی اگر کرسی یا بنچ کی اونچائی میز کی نسبت زیادہ ہو تو بچے کو جھک کر لکھنا یا پڑھنا پڑتا ہے۔ چنانچہ اس مشق سے بچے کی کمر میں خم پڑنا

شروع ہو جاتا ہے اور غیر تو جمی اور بروقت اصلاح نہ کرنے کی صورت میں کبڑے پن کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ اس سلسلے میں ان محصوم بچوں کا کوئی قصور نہیں ہوتا۔ بلکہ ان کے اساتذہ یا والدین کا ہوتا ہے جو بچے کی صحت اور صحیح نشوونما کی نسبت سرخیلیٹ اور دیگر یوں کو ترجیح دیتے ہیں۔ بہر حال اگر بروقت توجہ دی جائے تو اس قاتل نقص سے بچوں کو بچایا جاسکتا ہے۔

ٹھک لباس بھی بعض صورتوں میں بچوں کی قامت پر اثر انداز ہوتا ہے۔ مثلاً کاروائی قمیض پہننے سے سر کی حرکت محدود ہو جاتی ہے اور بچہ سر کو غلط انداز میں رکھتا ہے۔ اس طرح ٹوپی سر کے پچھلے حصے پر رکھ کر چلنے سے بھی اس قسم کا اثر پیدا ہوتا ہے۔

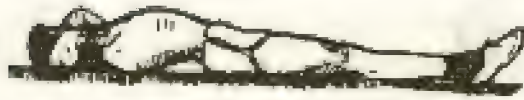
بچے کو بعض اوقات کوئی ایسی بیماری لاحق ہو جاتی ہے جس کا اثر براہ راست ہڈیوں پر پڑتا ہے اور اگر بیماری سے صحت یاب ہونے کے فوراً بعد احتیاط نہ برتی جائے تو ریڑھ کی ہڈی میں نمایاں خم پڑ جاتا ہے۔

علاج (Treatment):

- 1- ریڑھ کی ہڈی کا کھچاؤ۔
- 2- کندھے کے جوڑ کی مکمل حرکت۔
- 3- دھنسنے ہوئے سینے کی اصلاح کے لیے بچوں کو گہرا سانس دلانے کے لیے اُسے بدم کرنا۔
- 4- کمر کے توجھے عضلات کو مضبوط بنانا۔

اصلاحی ورزشیں (Remedial Exercises):

- 1- پیٹ کے بل لیٹ کر میز اوپر کو ابھاریں باقی جسم زمین کے ساتھ لگا رہے دیں۔



- مکمل کمر کے لیے اصلاحی ورزش نمبر 1
- 2- پیٹ کے بل لیٹ کر بازو جسم کے ساتھ رکھتے ہوئے سینے کو زمین سے اوپر اٹھائیے۔



- 3- پیٹ کے بل لیٹ کر بازو سامنے سر کے اوپر اٹھائیے اور سامنے کھڑے ہوئے ساتھی کی طرف گیند پھینکیے اور واپس پکڑ لیے۔



4- مدہم رفتار سے دوڑتے ہوئے ہوا میں اٹھل کر بازو اوپر کو اٹھاتے ہوئے کمر پیچھے کو جھلایئے۔



5- پیٹ کے بل زمین پر لیٹ جائیئے۔ بازو پہلو کو پھیلاتے ہوئے زمین سے اٹھائیئے۔



خالی کمر (Lordosis):

کمر کے نچلے حصے میں سامنے کو تھامیاں خم آ جاتا ہے۔ جسمانی توازن قائم رکھنے کی غرض سے ریڑھ کے نچلے حصے کے عضلات سکڑے رہتے ہیں اور اس بنا پر عضلات میں درد رہتا ہے، کمر کا بالائی حصہ اندر کو جھک جاتا ہے۔ پیٹ کے عضلات ڈھیلے پڑ جاتے ہیں، معدہ اور آنتیں نیچے ڈھلک جانے کی وجہ سے پیٹ آگے کو بڑھ جاتا ہے۔ ان اعضا کے سرکاؤ سے عام صحت پر بہت بُرے اثرات پڑتے ہیں۔ سب سے بڑا نقص سانس لینے میں وقت ہے۔

وجوہات (Causes):

- 1- پیٹ کے عضلات کا کمزور ہونا۔
 - 2- دیرینہ بھاری وزن سامنے پکڑے ہوئے رہنا۔
 - 3- اونچی ایڑی کا ہوتا اکثر پہنے رکھنا۔
 - 4- حد اعتدال سے زیادہ کھانا اور ورزش نہ کرنا۔
- اس نقص کے پیدا ہونے کی فنی وجہ یہ ہے کہ پیٹ کے عضلات لمبے اور کمزور ہو جاتے ہیں اور ان کے متقابل کو لمبے کو جھکانے

والے عضلات نسبتاً مضبوط اور چھوٹے ہو جاتے ہیں۔ ریڑھ کے نچلے حصے کے لیے عضلات تو ازن قائم رکھنے کے لیے کمر کے نمایاں خم کیساتھ مطابقت پیدا کرنے کے لیے چھوٹے ہو جاتے ہیں۔ چونکہ ان پر ضرورت سے زیادہ بوجھ پڑتا ہے۔ لہذا وہ تھک جاتے ہیں اور نسبتاً کمر کے نچلے حصے کے لیے تکلیف کا باعث بنتے ہیں اور پیٹ کے متقابل عضلات لمبے اور کمزور ہو جاتے ہیں۔ چنانچہ پیٹ سامنے سے بڑھ جاتا ہے اور کمر کے نچلے حصے کے پچھلی جانب کے عضلات چھوٹے اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔ جس کی وجہ سے اس حصے میں نمایاں خم پڑ جاتا ہے۔ 1

علاج (Treatment):

- 1- پیٹ کے عضلات سکیز کر مضبوط کرنا۔
- 2- عادات کی تصحیح۔
- 3- ریڑھ اور کولے کو جھکانے والے عضلات کو لمبا کرنا۔

اصلاحی ورزشیں (Remedial Exercises):

- 1- پیٹھ کے مل زمین پر لیٹ کر گھٹنے اکٹھے کیجئے۔ آہستہ آہستہ اٹھئے اور پھر ایسے لیٹ جائیے کہ کمر پوری طرح سے زمین کے ساتھ لگ جائے۔ یہ عمل کئی بار کریں۔
- 2- پیٹھ کے مل لیٹ کر گھٹنے اٹھائیے۔ گھٹنے دونوں ہاتھوں سے تھام کر چھاتی کی طرف دبائیے اور پھر پکلی حالت میں واپس آجائیے۔ یہ عمل بار بار دہرائیے۔
- 3- پیٹھ کے مل لیٹ کر ٹانگوں کو باری باری 90 درجے کے زاویے تک اٹھائیے اور پھر نیچے لے جائیے۔ پھر دونوں کو اکٹھا اسی طرح اُپر اٹھائیے۔ یہ عمل کئی بار دہرائیے۔
- 4- سانس لینے کی ورزش کیجئے تاکہ پیٹ کے پیلو کے عضلات خاص طور پر متاثر ہوں۔
- 5- زمین پر بیٹھے ہوئے سامنے ٹانگیں پھیلا کر ہاتھوں سے پنچوں کو بٹھو۔

ناہموار کندھے (Scoliosis):

ریڑھ کی ہڈیوں کا انگریزی کے حرف "C" کی شکل اختیار کرنا۔ یہ جھکاؤ بعض اوقات اوپر اور نیچے دونوں حصوں میں پیدا ہو جاتا ہے لیکن دیکھنے میں آیا ہے کہ جھکاؤ اکثر ایک طرف ہوتا ہے کیونکہ ان میں اکثریت ان لوگوں کی ہوتی ہے جو دائیں ہاتھ سے کام کرتے ہیں۔ دائیں ہاتھ سے پانی کی بالٹی اٹھاتے ہوئے آدمی عام طور پر وزن برابر کرنے کے لیے اپنا بائیں بازو اوپر اٹھاتا ہے اور اس طرح اوپر اٹھے ہوئے دائیں بازو کا وزن ریڑھ کی ہڈیوں کو تدریجاً مخالف سمت میں دھکیل دیتا ہے۔





نامنوار کندہ ہے

وجوہات (Causes):

- 1- ایک نامنجم چھوٹی ہوتا۔
- 2- کرسی پر غلط انداز میں بیٹھنا۔
- 3- نشستوں کا غیر موزوں ہونا یعنی ایک یا میز کی اونچائی بچے کے قد کے مطابق نہ ہونا۔
- 4- ایک طرف بوجھ اٹھانے کی عادت یا سختی عضلات کے آپس میں غیر متوازن ہونے سے پیدا ہوتی ہے جبکہ ریڑھ کے لیے مہذب عضلات متقابل عضلات کی نسبت کمزور پڑ جاتے ہیں۔

اصلاحی ورزشیں (Remedial Exercises):

- 1- "بار" سے لگنا۔
- 2- ہر قسم کی لنگے والی ورزشیں جن سے ریڑھ کی ہڈی سیدھی ہو جائے۔
- 3- پیڑ کی خاص طور پر "بریسٹ سٹروک" (Breast Stroke) بہت مفید ہے۔
- 4- اس صورت میں جبکہ بایاں کندھا دوسرے کی نسبت اونچا ہو تو "وال بار" (Wall Bars) سے اس طرح غیر مساوی لگنا کہ دایاں ہاتھ بائیں کی نسبت اونچی "بار" کو چکڑے۔
- 5- جسم کو لمبے سے لمبا کرنا اور اوپر کی جانب کھینچنا۔ دراصل ایک شخص خود ہی اپنے کندھوں اور بازوؤں کو مختلف انداز میں رکھ کر اس نقص کو دور کر سکتا ہے۔ مثلاً اگر یہ نقص بائیں طرف ہے تو اس طرف کے عضلات کو سکینر نے کی مسلسل مشق سے دور ہو سکتا ہے تو وہ ایسی ہی ورزش کا انتخاب کرے۔

چپے پاؤں (Flat Feet):



پاؤں میں 26 ہڈیوں کے ساتھ بہت سے رباط منسلک ہیں جن کی بدولت انسان اپنا وزن بخوبی اٹھائے پھرتا ہے۔ محراب کی ساخت ایسی ہوتی ہے کہ چلتے پھرتے وقت، چھکے کو سہا کر جذب کر لیتی ہے۔ محراب کو برقرار رکھنے کے لیے پیچھے کو سکینر نے والے لمبے عضلات، پنڈلی کے عضلات اور کٹوے کے عضلات مدد دیتے ہیں مگر پاؤں کے رباط پر وزن غلط تقسیم ہو تو محراب گر جاتی ہے اور پاؤں چپٹا ہو جاتا ہے۔

وجوہات (Causes):

- 1- تنگ جوتا پہننا۔
- 2- دیر تک کھڑے رہ کر کام کرنا۔
- 3- بھاری جسم ہونا۔
- 4- ورزش نہ کرنا۔

اصلاحی ورزشیں (Remedial Exercises):

- 1- پاؤں کے تلوؤں کو جوڑ کر پنجوں اور ایڑیوں کو ملاتے ہوئے آپہن میں دبا کرنا۔



- 2- کپڑے کے گیند کو ایک پنجے سے اٹھا کر دوسرے پنجے سے پکڑنا۔
- 3- کرسی پر بیٹھ کر پاؤں کی انگلیوں سے زمین پر سے کاٹے کی گولیاں یا انکی ہی کوئی اور چیز اٹھانا۔



- 4- ڈھلوان سطح پر چلنا۔
- 5- پنجوں کے بل چھٹھ کر پیچھے اور سامنے گورنا۔
- 6- پنجوں کے بل چلنا۔

☆☆☆☆☆

ابتدائی طبی امداد (First Aid)

کسرتی ضربیں (Sports Injuries):

جسمانی کھیلوں کے مقابلوں میں کبھی کبھی زیادہ چوٹ لگ جاتی ہے۔ یہ چوٹیں دس گاہ، گھر، محلہ، کلب، کھیل کے میدان یا کہیں بھی لگ سکتی ہیں۔ اس لیے کھیلنے اور کھیلانے والوں کے لیے ضروری ہے کہ وہ چھوٹی بڑی چوٹوں کی نوعیت سے واقف ہوں اور چوٹ کو خطرناک صورت حال اختیار کرنے سے بچاسکیں۔

کئی مقامات پر کھیل منظم طور پر کھیلے جاتے ہیں۔ سنجیدہ اور زبردست افراد اپنی نگرانی میں کھیلوں کے مقابلے کراتے ہیں۔ ان افراد کو ہر قسم کی ضربوں سے آشنا ہونا چاہیے، تاکہ معمولی چوٹ نا اہلیت کی بنا پر خطرناک نہ بن جائے، اگر خون بہہ رہا ہو تو سب سے پہلے خون بند کرنے کی کوشش کرنی چاہیے، اگر کوئی ہڈی ٹوٹ گئی ہو تو خلی الوسع اسے جینٹل سے بچانا چاہیے۔ مریض کے زخمی حصوں کو سہارا دے کر آرام دہ حالت میں لٹایا جائے۔ اس کے علاوہ کھیل شروع کرنے سے پیشتر مندرجہ ذیل امور کا خیال رکھنا چاہیے، اگر ان باتوں کو مد نظر رکھا جائے تو چوٹ لگنے کا احتمال کم ہو جاتا ہے۔ اکثر کھیل لگاتار اور مسلسل مشق کے متقاضی ہوتے ہیں۔ ایسی صورت میں ضروری ہے کہ:

- 1- کھیل کی جگہ محفوظ ہو۔
 - 2- استعمال کرنے والے آلات اور سامان بالکل درست حالت میں ہوں۔
 - 3- کھلاڑی کی فاقہتی حالت صبح اور وزن ٹھیک ہو۔
 - 4- کھلاڑی نفسیاتی لحاظ سے ہنسکون ہو۔
 - 5- سخت مشقت کی کھیلوں میں حصہ لینے سے پیشتر کھلاڑی کی تیاری مکمل ہو۔
- آپ کتنی ہی احتیاطی تدابیر اپنائیں پھر بھی کھیل کی مشق یا مقابلے کے دوران جسم کی مندرجہ ذیل چھ قسم کی اندرونی باتوں (Tissues) میں چوٹ لگنے کا اکثر امکان ہوتا ہے، مثلاً

- 1- عضلات (Muscles) - 2- رباط (Tendons)
- 3- ہڈیاں (Bones)
- 4- جوڑمیں کرکری ہڈی (Joints including cartilage)
- 5- جوڑوں کے بندھن (Ligaments) - 6- عضلات کی جھنکی یا "فیسیا" (Fascia)

ساتویں قسم کی بافت، جلد (Skin) ہے جسے بیرونی طور پر چوٹ لگتی ہے۔ جلد کی چوٹ کے علاوہ باقی تمام چوٹیں نظر نہیں آتیں۔ اس لیے یہ جانا کافی مشکل ہوتا ہے کہ چوٹ کس بافت کو لگتی ہے۔ مثال کے طور پر ٹخنے، گھٹنے، گونے، کہنی یا کندھے کی چوٹ کی بنا پر اگر ہاتھوں نے یا حرکت دینے میں شدید درد محسوس ہو تو یہ چوٹ جوڑ میں اس کے پٹھن میں یا کرکری کی ہڈی میں ہو سکتی ہے۔ ہڈی کی چوٹ سب چوٹوں سے زیادہ دردناک ہوتی ہے۔ اس لیے ٹوٹی ہوئی ہڈی کو ہلاتا یا چھونا انتہائی تکلیف دہ ہوتا ہے۔

زخم یا زخموں کی چوٹیں "سافٹ ٹشوز انجریز" (Soft Tissues Injuries) یہ دو قسم کی ہوتی ہیں۔ پہلی زخم ہونے کی وجہ سے (Traumatic) اور دوسری لگا جا کر کام کرنے کی زیادتی کی وجہ سے (Over use) اور یہ دونوں طرح سے لگتی ہیں۔ یعنی کسی اندرونی (جو کھلاڑی کی ذات تک محدود ہو) یا بیرونی عوامل (جس میں باہر کے عناصر بھی شامل ہوں) کی بنا پر، مثلاً پہلی قسم کی چوٹ لگنے میں کھیتے ہوئے اچانک کسی عصبے کا کھینچ جانا اور اس کے ریشوں کا ٹوٹ جانا (اندرونی) جب کھیل کے دوران گرنے سے فٹل کی ہڈی کا ٹوٹ جانا (بیرونی)۔ اس طرح دوسری قسم کی چوٹ میں لمبی دوڑوں کے دوران کھلاڑی کی ایڑی کی رابطہ یا "ہیکل ٹنڈن" (Achilles Tendon) کے ریشوں کا ٹوٹ جانا (اندرونی) یا اس کے پاؤں میں چھالے پڑ جانا (بیرونی)۔

بہت ساری چوٹیں طبی علاج و نگہداشت کے بغیر خود بخود ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ لیکن ان میں بہت سی ایسی بھی ہیں کہ اگر ان کی مناسب نگہداشت نہ کی جائے تو کھلاڑی کے کھیل میں حصہ لینے کے امکانات ہمیشہ کے لیے ختم ہو سکتے ہیں۔ درد ہر چوٹ سے وابستہ ہے۔ قدرت کا درد کی بدولت آپ سے مخاطب ہونے کا یہی ایک طریقہ ہے۔ جب درد بہت شدید ہو تو آپ پر لازم ہے کہ اس کی آواز سنو۔ متعدد میں دیکھنا تا پڑے گا۔ چوٹ چاہے جلد کے اوپر ہو یا اس کے نیچے۔ اس میں پیپ کا پڑنا، لٹفائی غدودوں میں سوزش اور بخار کا اکثر ہو جانا ہوتا ہے۔ اگر آپ اس کی مناسب نگہداشت نہ کریں تو بہت ساری پیچیدگیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ ہر ایک چوٹ کے مراحل کی درجہ بندی اندرونی خون کے بہنے کی بنا پر کی جاتی ہے۔

1- ابتدائی مرحلہ (Acute Stage):

یہ مرحلہ چوٹ لگنے کے وقت سے لے کر خون کے بہنے یا بند ہونے تک رہتا ہے۔ اس مرحلے کا وقت 24 گھنٹے تک ہوتا ہے، اگر مناسب تدبیر اپنائی جائیں تو اس وقت میں خاطر خواہ کمی ہو سکتی ہے۔

2- درمیانی مرحلہ (Middle Stage):

اس میں خون کا بہنا بند ہو جاتا ہے۔ لیکن چوٹ میں دوبارہ خون بہنے کا امکان رہتا ہے۔ اس مرحلے کا وقت 24 سے لیکر 48 گھنٹے تک ہوتا ہے، اگر مناسب تدبیر اپنائی جائیں تو چوٹ ٹھیک ہونے کے ابتدائی مراحل میں جلد داخل ہو سکتی ہے۔

3- آخری مرحلہ (Final Stage):

یہ مرحلہ خون کے مکمل بند ہونے کے وقت سے شروع ہوتا ہے اور اس کے دوبارہ شروع ہونے کا کوئی امکان نہیں ہوتا۔ اس مرحلے کے دوران چوٹ کے ٹھیک ہونے کا عمل نرم بافتوں "سافٹ-سکارٹشوز" (Soft Scar Tissues) کے ذریعے آہستہ آہستہ شروع ہوتا ہے۔

چوٹ کے جلد ٹھیک ہونے میں مندرجہ ذیل عوامل اثر انداز ہوتے ہیں۔

1- چوٹ کی شدت:

شدید چوٹیں معمولی چوٹوں کے مقابلہ میں زیادہ دیر سے ٹھیک ہوتی ہیں۔

2- فوری نگہداشت:

بلاتاخیر اور ابتدائی طبی امداد ملنے کی صورت میں چوٹ کے ٹھیک ہونے کے وقت و عرصہ میں کمی ہو جاتی ہے۔

3- علاج کا مناسب طریقہ کار:

مناسب سمجھ اور متواتر علاج سے چوٹ جلد ٹھیک ہو جاتی ہے۔

4- انفرادی فرق: نوجوان بچوں کو گلنے والی چوٹیں بڑوں کی نسبت جلد ٹھیک ہو جاتی ہیں۔

کھیلوں میں گلنے والی سب سے زیادہ چوٹیں نرم ہاتھوں سے وابستہ چوٹیں ہوتی ہیں۔ ان میں عضلات (Muscles)، رباط (Tendons)، جوڑوں کے بندھن (Ligaments) کے علاوہ اکثر اوقات خون کی ٹالیاں اور عصبی ریشے کا بھی زخمی ہونا شامل ہوتا ہے۔ کھیلوں کے دوران زیادہ گلنے والی چوٹوں میں جلد میں خراش آنا، جلد کا کٹ جانا، عضلات کا کھچاؤ اور موج آنا بہت عام ہیں۔ کھیل سے وابستہ چوٹوں کو دو قسموں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

i- شدید چوٹیں (Acute Injuries) ii- مزمن چوٹیں (Chronic Injuries)

i- شدید چوٹیں (Acute Injuries):

شدید چوٹ میں صحت مند بافتیں (Tissues) انتہائی کھچاؤ کے تحت جب اپنی برداشت کی حد عبور کر جاتی ہیں تو ان کی قدرتی حیاتیاتی تبادلات متاثر ہو جاتی ہے۔ ایسی چوٹ گلنے کی زیادہ تر وجہ اچانک اور بے پناہ دباؤ کے تحت غلط انداز میں حرکت پیدا کرنا ہے۔ مثال کے طور پر جب "فاسٹ بالرز" گیند پھینکتے وقت آخری قدم پر پھسل جائے تو اس کے فٹے میں موج آ جاتی ہے۔

ii- مزمن چوٹ (Chronic Injuries):

اگر دباؤ کی شدت ہاتھوں کی حد برداشت سے کچھ کم ہو تو چوٹ نہیں لگتی لیکن جب متاثرہ حصہ بار بار اس طرح کے دباؤ کی شدت کو برداشت کرنے میں ناکام ہو جائے تو یہ مزمن چوٹ بن جاتی ہے۔ اس طرح کی چوٹ اکثر اوقات ایسی مشق سے واسطہ ہوتی ہے جس میں ایک ہی عمل کا بار بار اعادہ کیا جائے۔ مثال کے طور پر "اتھلیٹس" (Athletes) یا "گالف" کے کھلاڑیوں اور "بٹسمین" (Batsman) کی کلائیوں میں "سٹریس فریکچر" پیدا ہونا بہت عام ہے۔

ہر ایک چوٹ کی وجہ بندی نیچے دیے ہوئے طریقہ سے کی جاتی ہے۔

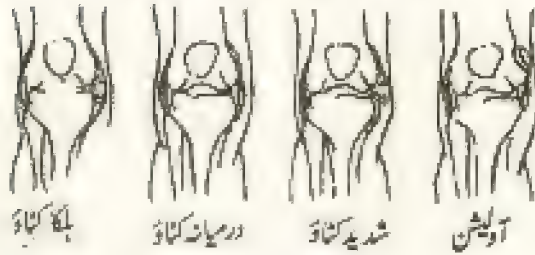
(الف) ہلکا کٹاؤ (Mild Tear)

(ب) درمیانی کٹاؤ (Moderate Tear)

(ج) شدید کٹاؤ (Severe Tear)

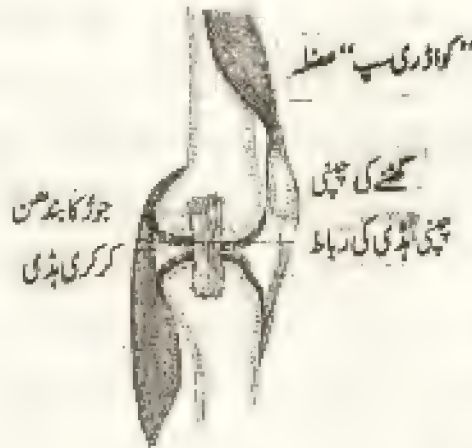
(د) آولیشن (Avulsion) رباط یا جوڑ کے بندھن کا ہڈی کو توڑ کر علیحدہ ہو جانا۔

گھٹنے کے بندھن کی چوٹ کی مختلف حالتیں



جوڑ (Joint):

دو یا زیادہ ہڈیوں کے درمیان ایسی جگہ کو جوڑ کہتے ہیں جہاں پر یہ ہڈیاں ایک دوسری کی نسبت دروازے کے قبضہ کی مانند حرکت کریں۔ ان ہڈیوں کے سروں پر کرکری یا مرکبی ہڈی کی سفید اور چمک دار تہہ چڑھی ہوتی ہے۔ جس میں نہ تو کوئی خون کی نالی اور نہ ہی عصبی نس ہے، اگر کسی وجہ سے یہ کرکری ہڈی ٹوٹ جائے یا اس کا چھوٹا ٹکڑا ٹوٹ کر علیحدہ ہو جائے تو وقت کے ساتھ ساتھ لگا تار رگڑ کھانے سے یہ حصہ کھس جاتا ہے اور اس جوڑ میں حرکت انتہائی تکلیف دہ بن جاتی ہے کیونکہ ان ہڈیوں کے سروں پر کرکری ہڈی کا حفاظتی خدائف نہیں رہتا اور اس حفاظتی خدائف سے سزا جیسے میں بہت سی عصبی نسیں ہوتی ہیں۔



جوڑ کے بندھن (Ligaments):

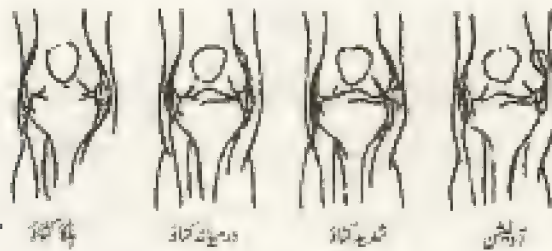
یہ کام بہت ہی مضبوط ریشوں پر مشتمل ایسے ڈورے ہیں جو جوڑ کی ہڈیوں کے اختتامی سروں سے منسلک ہو کر جوڑ کو تشکیل دیتے ہیں۔ ان کا بنیادی کام جوڑ میں حرکت کے دوران اس کی ہڈیوں کو آپس میں جوڑ سے رکھنا ہوتا ہے۔ کچھ جوڑوں کے بندھن اپنی منسلک ہڈیوں کو اس طرح مضبوطی سے پکڑے رکھتے ہیں کہ ان میں بہت سی کم حرکت پیدا ہو سکے، مثال کے طور پر بڑھکی ہڈی کے ٹہرے جبکہ کچھ

جوڑوں کے بندھن کافی لچکدار ہوتے ہیں۔ جس کی بدولت انکا دائرہ حرکت وسیع ہوتا ہے۔ مثلاً بازوؤں اور ٹانگوں کے جوڑ (کلائی، کہنی، کندھا، گھٹنا اور گولہ) کے جوڑ۔

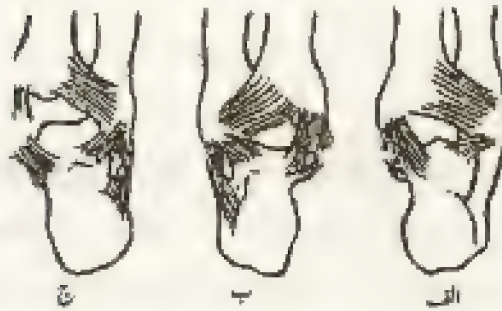
موج

اگر کسی جوڑ کے بندھن یا کسی جھٹلے کے ہڈی (Tendon) کے کچھ پٹے ٹوٹ جائیں تو اسے موج کہتے ہیں۔ عام حالت میں جسم خود بخود زود بندھن یا رباط میں نئے خلیے پیدا کرے ان نوے ہوئے ریشوں کو دوبارہ جوڑ دیتا ہے۔ لیکن اگر کسی بندھن یا رباط کے تمام کے تمام ریشے ٹوٹ جائیں اور وہ 2 حصوں میں بٹ جائے تو اسے "سرجری" (Surgery) کے ذریعے دوبارہ جوڑنا ضروری ہوتا ہے۔ بندھن کی چوٹ کی صورت میں اسے مزید نقصان سے بچانے کے لیے مذکورہ جوڑ پر فوری طور پر پٹی باندھ کر غیر حرکت پذیر بنادیں اور فوری طور پر "RICES" کے طریقہ سے علاج کیجئے۔ کبھی کبھی چوٹ زدہ جوڑ کو ورزش یا حرکت نہ دیں۔

کھینچنے کے بندھن کی چوٹ کی مختلف حالتیں



خونے کی موج کی مختلف حالتیں



کھینچنے اور فٹنے کے جوڑ کی موج کے مختلف درجوں کی اشکال:

(الف) موج کے پہلے درجے کی تشخیص کوئی زیادہ مشکل نہیں ہوتی۔ اکثر اوقات کھلاڑی کو چوٹ لگنے کا پتا اس وقت تک نہیں چلتا جب تک کہ اس کا جسم ٹھنڈا (Cool Down) نہیں ہو جاتا اور پھر 24 گھنٹوں کے دوران متاثرہ جگہ دکھتی ہے یعنی یا کھینچنے کو سہیہ تھا کرنے اور موڑنے کی صورت میں درد ہوتا ہے۔

(ب) دوسرے درجے کی موج آنے کے وقت کھلاڑی تناؤ محسوس کرتا ہے اور جوز کا وہ بندھن (Ligament) کچھ زیادہ ہی کھینچ جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے اس کے کچھ پٹے ٹوٹ جاتے ہیں۔ کھلاڑی درد کے باوجود بھی اکثر کھیل مکمل کر لیتا ہے۔ کیونکہ اس درجہ کی چوٹ میں ٹخنا یا گھٹنا مستحکم رہتا ہے۔

(ج) تیسرے درجے کی موج کی صورت میں بہت شدید درد کے علاوہ اس حصے کے کام کرنے کی صلاحیت بھی متاثر ہو جاتی ہے اور کھلاڑی مجبوراً کھیل جاری نہیں رکھ سکتا ہے۔

(د) کھیلوں میں چوتھے درجے کی چوٹ بہت ہی کم لگتی ہے۔ یہ عموماً کھلاڑیوں کو صرف اس وقت ہی لگتی ہے جب وہ کسی بہت بڑی مزاحمت کے خلاف عمل پیرا ہوں اور ان کا کوئی عضو انتہائی شدت سے سکڑ جائے۔ یہ نوعمر کھلاڑیوں میں زیادہ عام ہے۔ کیونکہ ان کے عضلات کی طاقت ان سے منسلک ہڈیوں سے جڑے ہوئے حصوں کی طاقت کی نسبت سے بڑھ جاتی ہے جو اکثر ہڈی کے رباط کی "آڈیشن" کا موجب بنتی ہے۔ مثال کے طور پر ایڑی کی ہڈی کے رباط یا "بیکروٹنڈن" کی صورت میں اس سے منسلک مصلے کا درمیانی حصہ (Belly of the Muscles) شدت سے سکڑ جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے اس سے منسلک ہڈی کا کچھ حصہ ٹوٹ کر علیحدہ ہو جاتا ہے۔ اسی طرح گھٹنے کے جوڑوں کے بندھن ان سے منسلک ہڈیوں کی نسبت زیادہ مضبوط ہوتے ہیں۔ جب ان پر بہت زیادہ دباؤ آجائے تو یہ پوری طرح سے کھینچ کر منسلک ہڈی کا کچھ حصہ توڑ کر علیحدہ کر دیتے ہیں۔

اس ہڈی کو واپس اس کی اصلی جگہ پر رکھ کر دبا دیا جاتا ہے اور اسے ٹھیک ہونے کے لیے مناسب وقت درکار ہوتا ہے۔ ٹوٹی ہوئی ہڈی جب ٹھیک طور پر جڑا سیٹ ہو جاتی ہے تو وہ بہت زیادہ مضبوط ہو جاتی ہے جبکہ اس کے مقابلے میں جوز کے بندھن کی چوٹ میں کمزوری رہ جاتی ہے۔ اس لیے کہا جاتا ہے کہ لٹنے کی شدید موج کی نسبت اس کی ہڈی کا ٹوٹ جانا کہیں بہتر ہے۔ "ایک دفعہ کی موج ہمیشہ کی موج رہتی ہے۔"

عضلات (Muscles):

"مسل" (Muscle) یا عضلہ کی اصطلاح لاطینی زبان کے ایک ایسے لفظ سے لی گئی ہے جس کے لغوی معنی چوہا (Mouse) ہے۔ چوہے کی طرح عضلہ کا جسم بے اور دم بھی ہے۔ جسے "ٹنڈن" (Tendon) یا رباط کہتے ہیں جو اکثر اوقات ہڈی سے جڑے ہوئے ہوتے ہیں۔ عضلات ایسے کل یا "موٹرز" (Motors) ہیں جن کی بدولت ہی جسم کے ہر اعضاء میں حرکت پیدا ہوتی ہے۔ انہیں استعمال میں لائے بغیر تو آپ بول سکتے ہیں نہ سانس لے سکتے ہیں اور نہ ہی آنکھ جھپکا سکتے ہیں۔ جسم کے تمام کے تمام عضلات ایک ہی طرح سے حرکت پیدا کرتے ہیں۔ یہ لمبائی کے نرخ چھوٹا ہونے پر اپنے رباط یا دوسرے منسلک حصوں کو کھینچتے ہیں، جس کی وجہ سے ان ہڈیوں میں حرکت پیدا ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر جب بازو کے اوپر والے حصہ کے سامنے کے مصلے کو سکڑا جاتا ہے تو بازو کا اگلا حصہ جسم کے سامنے کی جانب آ جاتا ہے۔

عضلات کا ڈکھنا (Muscles Soreness):

گاہے بگاہے ہر شخص کے جسم کے کسی مخصوص حصے کے عضلات ڈکھتے ہیں۔ اکثر اوقات زیادہ محنت و مشقت یہ ورزش کرنے کے 24 یا 48 گھنٹوں کے دوران عضلات ڈکھنے شروع ہو جاتے ہیں۔ اگر یہ تکلیف کسی مخصوص حصہ تک محدود ہو تو یہ اسی حصہ کے عضلات کو ضعف پہنچنے کی نشانی ہے، تاہم عضلات کا ڈکھنا ہمیشہ چوٹ کی علامت نہیں ہوتا۔ اگر عضلات میں درد کسی خاص مقام پر نہ ہو رہا ہو بلکہ پورے حصے میں ہو تو یہ عضلات کے ریشوں میں سوزش کی وجہ بھی ہو سکتی ہے جو عضلات کے بار بار سکڑنے کے عمل کے دوران کھینچ جاتے ہیں۔ عضلات کے ڈکھنے کی سب سے اہم وجہ یہی ہوتی ہے۔ جس دن آپ کے عضلات ڈکھ رہے ہوں تو آپ کو ہلکی رفتار سے ہلکی پھلکی ورزش کرنی چاہیے۔ اس سے اگلے دن آپ بہت بہتر محسوس کریں گے اور زیادہ شدت سے ورزش کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔ عضلات کے ڈکھنے کا کوئی طبی علاج نہیں۔ بہت سے کھلاڑی مالش کرنے کی مرہم سے مالش کرتے ہیں۔ جس کے بعد وہ درد میں افادہ محسوس کرتے ہیں۔ دراصل ان ادویہ میں ایسے اجزاء ہوتے ہیں جن میں درد کم کرنے کی خاصیت ہوتی ہے۔ لیکن وہ چوٹ کے ٹھیک ہونے کے عمل میں کسی قسم کی بہتری پیدا نہیں کر پاتیں۔ آپ کتنے ہی صحت مند اور جسمانی لحاظ سے فٹ (Physically Fit) کیوں نہ ہوں۔ جب بھی کبھی آپ اپنے ایسے عضلات کو زبردستی استعمال لائیں جو زیادہ استعمال نہیں ہوتے یا ان سے ایسا کام لیا جائے جسے کرنے کے وہ عادی نہیں تو وہ کچھ وقت کے بعد ڈکھنے شروع ہو جاتے ہیں۔ مثال کے طور پر ایک ایسا کھلاڑی جو پچھلے کئی سالوں سے روزانہ لمبے فاصلے کی دوڑ دوڑتا ہے۔ لیکن اگر اسے گھر میں رنگ و روغن یا سفیدی کرنے پر لگا دیں تو آپ دیکھیں گے کہ کچھ وقت کے بعد اس کے بازو ڈکھنے شروع ہو جائیں گے اور وہ انہیں اُپر بھی نہیں اٹھا سکے گا۔ کیونکہ اس کے بازوؤں کے عضلات اس طرح کا کام کرنے کے عادی نہ تھے۔

عضلاتی کھپاؤ (Muscle Strain):

یہ کیلیوں کے دوران سب سے زیادہ لگنے والی چوٹ ہے اس کے لیے انگریزی میں ایک اور اصطلاح بھی استعمال کی جاتی ہے یعنی "مسل پل" (Muscle Pull)۔ عضلات ایک نیم لچک دار (Semi-elastic) مادے سے بنے ہوتے ہیں جو اپنی اسی خاصیت کی بنا پر کھینچ جانے کے بعد دوبارہ اپنی اصلی حالت اختیار کر سکتے ہیں۔ تاہم اگر ایک یا ایک سے زیادہ عضلات حد سے زیادہ کھینچ جائیں تو انکے آپس میں ملے ہوئے خلیوں کے درمیان خلا پیدا ہو جاتا ہے اور ان کا باہمی تسلسل منقطع ہو جاتا ہے۔ ان کی معمول کی کارکردگی میں خلل پڑ جاتا ہے۔ ان عضلات کے ریشوں کے ٹوٹنے کی مناسبت سے انہیں چار مختلف درجوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے، پہلے درجے میں عضلہ کے چند ہی ریشے ٹوٹتے ہیں اور ہر ریشے کا حفاظتی غلاف یعنی "فیسیا" (Fascia) بالکل ٹھیک رہتا ہے۔ لیکن اس عضلہ کے کام کرنے کی صلاحیت تھوڑی سی متاثر ہوتی ہے اور اس میں تھوڑا درد بھی محسوس ہوتا ہے۔ دوسرے درجے میں متاثرہ عضلے کے بہت سے ریشوں کو نقصان پہنچتا ہے جبکہ ان کے زیادہ تر غلاف ٹھیک ہی رہتے ہیں۔ اندرونی خون بہنے کی وجہ سے اس حصے میں سوزش اور جلد کی رنگت نیلگوں ہو جانا شامل ہے اور متاثرہ حصے میں چھوٹا سا گومڑ یا "ہیماٹوما" (Haematoma) بن جاتا ہے اور اس حصے

کی کارکردگی کافی حد تک متاثر ہو جاتی ہے اور اس میں درد بھی زیادہ ہوتا ہے۔



تیسرے درجے میں کسی عضلے کے بہت زیادہ رییشے اور ان کے حفاظتی غلاف پھٹ جاتے ہیں اور اس حصے میں کافی مقدار میں خون بہتا ہے، اس حصے کی کام کرنے کی صلاحیت انتہائی کم ہو جاتی ہے اور شدید درد ہوتا ہے۔ جلد کی رنگت بہت زیادہ تہریل ہو جاتی ہے اور کافی بڑا "ہیماتوما" بن جاتا ہے۔

چوتھے درجے میں عضلات کو درد و حصوں میں بٹ جاتا ہے اور درد بہت شدید ہوتا ہے اور جلد کی رنگت بہت زیادہ تہریل ہو جاتی ہے۔ اس عضلے کی کام کرنے کی صلاحیت بالکل ہی ختم ہو جاتی ہے۔ کسی جوڑ کی صورت میں اس کے حرکت کرنے کے صلاحیت میں انتہائی کمی آ جاتی ہے۔ اس درجہ کی چوٹ میں عموماً آپریشن (Operation) کے ذریعے اس کے دونوں حصوں کو جوڑ دیا جاتا ہے۔ عضلاتی کھچاؤ میں سب سے اہم ضرورت اس امر کی ہے کہ اس عضلے کے ریشوں کی جلد از جلد مرمت ہو سکے۔ چوٹ کی ابتدائی دیکھ بھال "RICES" کے طریقے کے مطابق کی جائے اور یہ علاج سو جن کی بنا پر 24 سے 48 گھنٹوں تک جاری رکھا جائے۔

عضلاتی تھکاو (Muscle Cramp):

یہ عضلات کو سب سے زیادہ لگنے والی دوسری بڑی چوٹ ہے۔ اس میں کوئی عضلہ (Muscle) غیر ارادی طور پر سکڑ جاتا ہے اور کافی دیر تک اسی حالت میں رہتا ہے۔ یہ عرصہ چند سیکنڈ سے لے کر کئی گھنٹوں پر مشتمل ہو سکتا ہے۔ عضلے میں یہ تھکاو اتنا معمولی بھی ہو سکتا ہے کہ صرف ہلکا سا جھکا محسوس ہو یا اس کی شدت اتنی شدید بھی ہو سکتی ہے کہ یہ اپنے سے منسلک ہڈی کو توڑ دے (آولیشن) عضلاتی تھکاو اکثر و بیشتر کھیل کے دوران پیدا ہوتا ہے۔ لیکن کبھی کبھار سوائے ہوئے شخص کو بھی یہ تکلیف ہو جاتی ہے۔ عضلاتی تھکاو میں شدید درد کے ساتھ ساتھ اس کے دائرہ حرکت میں کمی یا اس کا بالکل ختم ہو جانا بھی شامل ہے۔ اس میں متاثرہ عضلہ سکڑنے کے بعد پھیلنا ہی نہیں۔ عضلاتی تھکاو جسم کے کسی بھی حصے میں پیدا ہو سکتا ہے مثلاً ناچگ، پاؤں، بازو، ہاتھ اور سانس لینے میں مدد کرنے والے عضلات وغیرہ۔ عموماً یہ ایسے عضلات میں پیدا ہو سکتا ہے جو ضرورت سے زیادہ شدت یا لمبے عرصہ کے لیے لگاتار کام میں مصروف رہیں۔ مشق کے دوران ان میں باہمی عدم تعاون (Lack of Coordination) بھی اس کا موجب بن سکتا ہے۔ عضلات کے پھیلنے سکڑنے کے عمل میں بے رہنگی کی زیادہ تر وجوہات جسم میں پانی اور نمکیات کی کمی ہوتی ہے جسم میں پانی کی کمی کی وجہ سے پانی کا ضائع ہونا، قے کرنا، دست لگنا وغیرہ اور نمکیات کی کمی کی وجہ یہ ہے کہ مشق کے دوران جسم میں میگنیشیم اور پوٹاشیم اور بہت معمولی

مقدار میں سوڈیم کی کمی ہو جاتی ہے جو عام حالات میں پھل اور سبز یاں کھانے سے پوری ہو جاتی ہے اس کے علاوہ لمبے عرصہ کے لیے معمول کے مطابق سانس نہ لینے کی وجہ سے بہت سے چھوٹے چھوٹے اور جلدی جلدی سانس لینا (Hyper Ventitation)، جسم میں کینٹیم پوری طرح سے استعمال نہیں ہو پاتی یا مشق کے دوران کسی عضلے میں لمبے عرصے کے لیے دوران خون میں کمی پیدا ہو جائے۔ مثال کے طور پر سانس لینے کے عمل میں مدد کرنے والے عضلات میں خاص طور پر ”ڈایافراگم“ جو ایک عضلہ ہے۔ جس میں تناؤ کی وجہ سے پیٹ کے بالوں کی جانب شدید درد ہوتا ہے (Stitch in the Side) اور سانس لینے کے عمل میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کی اہم ترین وجوہات میں سے ایک وجہ ”ڈایافراگم“ کی پوری مقدار میں خون دستیاب نہ ہونا ہے۔ جب آپ گہرا سانس لیتے ہیں تو پیچھڑوں میں ہوا بھر جاتی ہے اور ڈایافراگم نیچے کی جانب کھینچ جاتا ہے۔ جب آپ دوڑ رہے ہوتے ہیں تو ہر قدم لینے میں گھٹنا اوپر کی جانب اٹھتا ہے۔ جس کے لیے آپ کو اپنے پیٹ کے عضلات سیکڑنے پڑتے ہیں اور اس وجہ سے پیٹ کا اندرونی خلا (Abdominal Cavity) کم ہو جاتا ہے اور نیچے سے دباؤ ڈالنے کا موجب بن جاتا ہے۔ جب دونوں جانب سے ڈایافراگم پر دباؤ پڑتا ہے تو اس میں خون کی دستیابی متاثر ہو جاتی ہے اور یہ سکر جاتا ہے، اس کے علاوہ پردہ حکم میں عضلاتی تناؤ پسلیوں کے پنجرے (استخوانی پنجرے - Rib Cage) کے نیچے اور بعض اوقات ”ٹورسو (Torso)“ میں کافی اوپر بھی پیدا ہو سکتا ہے۔ عام طور پر یہ سخت محنت یا دوڑنے کے دوران پیدا ہوتا ہے اور اس کے علاوہ یہ آنسو میں گیس (Gas) یا پیٹ میں خوراک کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے۔ اس کے موثر ترین تدریسی علاج درج ذیل ہیں: جب پردہ حکم میں عضلاتی تناؤ پیٹ کے دائیں جانب ہو (جو بہت عام ہے) تو 30 سیکنڈ کے لگ بگ عرصہ کے لیے اپنی رفتار کم کر دیں اور جب بھی آپ کا دایاں پاؤں زمین پر پڑے تو زور سے سانس اندر کھینچ لیں اور اگر یہ بائیں جانب ہو تو جب آپ کا پاؤں زمین پر پڑے تو بھی زور سے اپنا سانس اندر کھینچ لیں اور یہ عمل اس وقت تک جاری رکھیں جب تک کہ عضلاتی تناؤ ختم ہو نہیں جاتا لیکن اگر پھر بھی اتفاق نہ ہو تو اپنی رفتار مزید کم کر دیں اور اس طرح سے سانس لیں کہ پیٹ اندر اور باہر لٹکے یا دونوں ہاتھ سر پر اس طرح سے رکھ کر دوڑیں کہ گھبیاں باہر اور پیچھے کی جانب پھیل جاتی ہو اور ایک بڑا ہی کارآمد طریقہ اور بھی ہے جس میں اپنے ہاتھ کی منحنی بنا کر استخوانی پنجرے کے نیچے سے اوپر کی طرف گھسیڑا/دھکیلا جاتا ہے اور پھر دوسرے ہاتھ سے اس بند منحنی کو اوپر کی جانب مزید دھکیلا جاتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ کمر کو 90 درجے زاویہ تک سامنے کی جانب جھکا دیا جاتا ہے اور اسی حالت کو قائم رکھتے ہوئے سامنے کی جانب دس قدم لیے جاتے ہیں۔ اس عمل سے پردہ حکم پھیل جاتا ہے اور عضلاتی تناؤ خود بخود ختم ہو جاتا ہے لیکن اگر مندرجہ بالا ان ترکیبوں میں سے کوئی بھی کارگر ثابت نہ ہو تو دوڑنا بند کر دیں اور چلنا شروع کر دیں اور اس وقت تک چلتے رہیں جب تک کہ درد ختم نہ ہو جائے۔ اگر پردہ حکم میں عضلاتی تناؤ پیٹ میں خوراک ہونے کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے تو اس کا آسان ترین حل یہ ہے کہ دوڑنے سے پہلے کھانا مت کھائیں۔ جب تناؤ ٹانگے، بازو، ہاتھ یا پاؤں کے عضلات میں پیدا ہو تو اس حصے کو بتدریج پھیلانے کے بعد گوندھنے (Kneading) کی شکل میں مالش کرنے سے متاثرہ عضلہ (Affected Muscle) کو اس کی اصلی حالت میں لانے کے لیے انتہائی موثر ہوتی ہے۔

ابتدائی طبی امداد: پیشتر اس کے چوٹ کے لیے طبی امداد مہیا کی جائے۔ اس کی صج جانچ اور شدت کا اندازہ کرنے کے لیے اس کا

غور معائنہ کرنا اور چوٹ لگنے کے واقعات (History of the Injury) کا جانا بہت ضروری ہے۔ عام طور پر کھیلوں میں لگنے والی چوٹوں کا علاج نیچے دیے ہوئے ان دو طریقوں سے کیا جاتا ہے۔

1- ابتدائی طریقہ نگہداشت۔ 2- ثانوی طریقہ نگہداشت۔

ابتدائی طریقہ نگہداشت کے لیے انگریزی کے لفظ "RICES" کو رہنمائی کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

(الف)۔ "R" (Rest) آرام: چوٹ لگنے کے ساتھ ہی ایک دم کھیل سے دستبردار ہو جانا چاہیے۔ خاص طور پر چوٹ زدہ حصے کو بالکل استعمال میں نہ لائیں۔ کھیل جاری رکھنے کی صورت میں چوٹ میں اضافے کا اندیشہ ہو سکتا ہے۔ جس کی وجہ سے اس چوٹ کی صحت یابی میں تاخیر ہوگی، درد میں مزید اضافہ ہوگا اور خون بہنے کا عمل جاری رہے گا۔

(ب)۔ "I" (Ice) برف:

یعنی جلدی ممکن ہو خشک برف کا پھایا (Dry Ice Pack) یا پلاسٹک کی تھیلی میں عام برف ڈالی کر متاثرہ حصے پر تولیہ یا کپڑا رکھ کر 20 منٹ کے لیے ملیں اور چوٹ کی نوعیت کے مطابق 24 سے 48 گھنٹے تک اس عمل کا اعادہ ہر ڈیڑھ سے دو گھنٹے کے وقفے کرتے رہیں۔ یکدم خشک ہونے کی وجہ سے اس حصے میں خون کی نالیاں سکڑ جاتی ہیں جس کی وجہ سے ان میں سے نکلنے والا خون متاثرہ حصے میں زیادہ مقدار میں جمع نہیں ہو پاتا۔ اس کے بعد بھی اگر متاثرہ حصے میں درد یا سوجن رہے تو دن میں تین بار 15 سے 20 منٹ تک برف ملیں۔ سوجن پر جلد قابو پالینے سے چوٹ کی صحت یابی کے عرصہ میں کمی ہو جاتی ہے اور متاثرہ حصہ میں کم "سکارٹشوز" پیدا ہوتے ہیں جس کی وجہ سے اسی جگہ دوبارہ چوٹ لگنے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔



چوٹ لگنے کے بعد فوری دواؤں کا



برف کی ماس ڈھکے پر چوٹ کی حالت



برف کی ماس سے علاج



24 گھنٹوں کے بعد چوٹ کی حالت

(ج)۔ "C" (Compression) دباؤ: چوٹ کی شدت اور نوعیت کے مطابق چوٹ زدہ حصے پر 24 گھنٹوں سے لیکر پانچ دن تک مناسب دباؤ کے ساتھ "کریپ ایلاستک بینڈ" (Crepe Elastic Bandage) یا اگر وہ دستیاب نہ ہو تو عام پٹی باندھ دینی چاہیے۔ پٹی باندھتے وقت احتیاط برتنی چاہیے کہ اسے بہت زیادہ گھس کر نہ باندھا جائے تاکہ یہ اس حصے میں خون کی گردش بند نہ کر دے۔ خون کی گردش کا بندنا بہت ہی کم ہو جانے کی صورت میں نشانی کے طور پر اس حصے کا سن ہو جانا، پٹھے کا جھٹکا یا اس میں شدید درد کا ہونا شامل ہے۔ یعنی جلدی بھی ممکن ہو مناسب دباؤ کے ساتھ پٹی باندھ دینی چاہیے تاکہ زیادہ سوجن نہ ہونے پائے۔ چوٹ کی وجہ سے خون، لیمف (Lymph) اور ارد گرد کے غلیوں سے نکلنے والا مواد چوٹ زدہ حصے میں کھیل جاتا ہے جس کی وجہ سے ٹوٹی ہوئی ہاتھوں کے جڑنے میں دیر ہو جاتی ہے۔ سوجن زدہ حصے میں "اینٹی باڈیز" (Antibodies) کو لانے میں بہت مفید ہوتی ہے لیکن اگر جلد میں ختم نہ ہونے والا "اینٹی باڈیز" کی ضرورت ہی نہیں ہوتی، ہاتھوں، خون کی نالیاں اور غلیوں کے پھٹ جانے سے نکلنے والا مواد ارد گرد کی ہاتھوں میں جمع ہو کر جرم جاتا ہے، جیسے "پھیلاؤ" یا "گومز" کہتے ہیں۔ جتنا برا "پھیلاؤ" ہوگا اتنا لمبا عرصہ اس کے ختم ہونے کے لیے درکار ہے۔

(د) "E" (Elevation) اُونچا اٹھانا:

اُچوت زدہ عضو کو دل کی سطح کی نسبت اُونچا اُٹھا دیا جائے تاکہ اس حصے کی شریانوں میں خون کی گردش کم ہو جائے۔ جس کی وجہ سے متاثرہ حصے میں ہاتھوں اور خون کی نالیوں کے پھٹ جانے سے باہر نکل آنے والا مواد جمع نہیں ہو پاتا اور نہ یہ مواد جمع ہو کر جم جاتا ہے اور گومر کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ سہارے کے لیے تکیہ یا کسی اور مناسب چیز کو استعمال کیا جاسکتا ہے۔

(ه) "S" (Support) سہارہ دینا:

جس قدر بھی ممکن ہو متاثرہ حصے کو حرکت سے بچائیں لیکن اگر ایسا کرنا نہایت ضروری ہو تو اس حصے کو سہارا دیئے بغیر حرکت نہ دیں مثلاً بازو کی چوٹ میں گلے کی پٹی "سٹنگ" (Sling) کھپاج اور ٹانگ کی چوٹ کی صورت میں بیساکھی یا چھتری کا استعمال یا حفاظتی بند (Braces) اور حفاظتی پٹی (Taping) ڈاکٹر کے مشورہ سے "دور کش" ادویہ (Analgesics) کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ جب سوزش کا بڑھنا بند ہو جائے یا یہ کم ہونی شروع ہو جائے تو ثانوی طریقہ علاج فوراً اپنالیں جو درج ذیل ہے:

(الف) گرمائش (Heat):

متاثرہ حصے کو تیس منٹ کے لیے ہر ڈیڑھ سے دو گھنٹے کے وقفہ سے گرمائش پہنچائی جائے۔ یہ عمل اس وقت تک جاری رکھا جائے جب تک کھلاڑی مکمل طور پر صحت یاب نہیں ہو جاتا ہے۔ کسی بھی سرگرمی میں حصہ لینے سے پیشتر حفظہ ماہڈم کے طور پر پہلے چند دنوں میں چوٹ زدہ حصے پر چپکنے والا پلاسٹر (Sticking Plaster) کے ذریعے مخصوص طریقہ سے پٹی (Strapping / Taping) باندھ دی جائے۔

(ب) متضاد غسل (Contrast Bath):

چوٹ زدہ حصے کو باری باری دو منٹ کے لیے گرم پانی اور پھر دو منٹ کے لیے ٹھنڈے پانی میں تیس منٹ کے لیے ڈالتے رہیں۔

(ج) برف کی مالش (Ice Massage):

ہر ڈیڑھ سے دو گھنٹے کے بعد تیس منٹ کے لیے برف کی مالش کی جائے۔

(د) سوجن دور کرنے والی ادویہ کا استعمال:

ایسی ادویہ صرف ڈاکٹر کے مشورے سے استعمال کیجئے۔

مندرجہ بالا طریقہ علاج اپنانے اور چوٹ کو ٹھیک ہونے کے لیے مطلوبہ وقت دینے سے کھلاڑی کم سے کم عرصہ میں تندرست ہو کر کھیل میں شامل ہونے کے قابل ہو جاتا ہے۔ کھلاڑی کی جلد از جلد بحالی (Rehabilitation) کے پیش نظر مندرجہ ذیل باتوں کا خاص طور پر خیال رکھا جائے۔

- 1- مکمل حرکت کے دائرہ کار کا حصول (To Regain full Range of Movement)۔
- 2- عضلات کی کھوئی ہوئی طاقت کا حصول (To Regain lost Strength of Muscles)۔

3- حفاظتی اقدامات (Protective Measures)۔

حفاظت با اقدام کے طور پر کھیل میں شامل ہونے سے پیشتر مندرجہ ذیل کا استعمال اشد ضروری ہے۔

(الف) ”کپ والی پٹی“ (Elastic Bandage)۔

(ب) ”کمپریشن سلیو“ (Compression Sleeve)۔

(ج) چوٹ زدہ حصے پر چپکنے والی پٹی سے مخصوص طریقے سے پٹی باندھ لینا (Strapping)۔

4- متاثرہ حصے میں درد کا ختم ہو جانا۔

5- کھلاڑی کو کھیل میں شامل ہونے کے لیے نفسیاتی طور پر تیار کرنا (Psychological Readiness) اور چوٹ دوبارہ

لگنے کے ذکر کو ختم کرنا۔

چوٹ لگنے کی صورت میں جسم کا رد عمل:

جسم میں چوٹ لگنے کے قدرتی رد عمل کے طور پر اس حصے میں خون کا دورہ کم ہو جاتا ہے تاکہ خون کم سے کم ضائع ہو۔ خون کی چوٹ زدہ تالیوں کے سرے اندر کی جانب سکر جاتے ہیں اور ان میں خون کا دباؤ یکدم کم ہو جاتا ہے۔ اگر زخم بڑا ہو تو ایسی خون کی تالیاں جو جلد اور عضلات کو خون مہیا کرتی ہیں، سکر جاتی ہیں تاکہ اعضائے دیگر کو خون کی فراہمی جاری رہے، جب چوٹ زدہ حصے میں خون کی تالیوں سے خون باہر نکل آتا ہے تو یہ ٹھوس اوتھڑے کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ خون کا یہ اوتھڑا خون کی تالی میں ذات کا کام کرتا ہے اور زخم کے منہ کو بند (Seal) کر دیتا ہے۔ اس حصے میں جراثیم کے داخل ہونے کی صورت میں وہ اپنا دفاعی نظام استعمال کرتا ہے۔ زخم کے ٹھیک ہونے کے ابتدائی مراحل میں داخل ہونے کی نشانی یہ ہے کہ ان ہافتوں میں سوجن پیدا ہو جاتی ہے جو اس علاقے کی ہافتوں میں سے بہہ نکلنے والے عرق اور سفید خلیوں یا خون کا سیال مان یا سیرم (SERUM) کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔

زخم میں جراثیم کا پھیلنا:

تمام ٹھیکے زخموں میں جراثیم داخل ہونے اور پھیلنے کی وجہ یا چوٹ لگنے کا سبب، ہوا یا لمبی امداد دینے والے کے سانس یا اس کی انگلیاں ہوتی ہیں۔ نقصان زدہ ہافتوں میں سے خون بہنے کی وجہ سے گرد کے ذرات نکل جاتے ہیں اور جو خطرناک جراثیم اس میں رہ جاتے ہیں، انہیں خون کے سفید خلیے ٹھیکے میں روک دیتے ہیں اور زخم ان سے پاک ہو کر ٹھیک ہو جاتا ہے۔

ابتدائی طبی امداد:

زخم کی دیکھ بھال میں سب سے اہم قدم جراثیم کو اس میں داخل ہو کر پھیلنے سے روکنا ہے۔ ایسا کوئی بھی زخم جو 48 گھنٹوں کے بعد بھی معمول کے مطابق ٹھیک ہونا شروع نہ کر دے تو اس کی وجہ ”انفیکشن“ (Infection) ہو سکتی ہے جو اس میں ابھی تک گرد کے ذرات، مردہ ہافتوں، کسی بیرونی عنصر یا بیکٹیریا (Bacteria) کی موجودگی کی وجہ سے ہو سکتی ہے۔ انفیکشن کے نتائج کافی خطرناک بھی ہو سکتے ہیں کیونکہ یہ خون میں مل کر جسم کے دوسرے حصوں میں منتقل ہونا شروع ہو جاتی ہے اور ان حصوں کی ہافتوں کو مستقل طور پر تباہ کر دیتی ہے جس کی وجہ سے آخر کار موت واقع ہو سکتی ہے۔

جراثیم آلودہ زخم کی علامات:

- i- زخم میں درد اور اکڑن (Soreness) میں اضافہ ہو جاتا ہے۔
- ii- زخم اور اس کے ارد گرد کے علاقہ میں سوزش اور سرخی بڑھ جاتی ہے اور اس حصے میں حرارت رگڑ ماسٹ کا احساس ہوتا ہے۔
- iii- زخم میں پیپ پڑ جاتی ہے۔
- iv- اگر انفیکشن بہت شدید ہو تو بخار، پسینہ، پیاس، کھپکھاپٹ، سستی اور کمزوری کا احساس ہوتا ہے۔
- v- لفٹائی غدودوں (Lymph Glands) میں سوجن ہو جاتی ہے اور ہاتھ لگانے سے دکھتی ہیں اور ان غدودوں میں "لمف" لے جانے والی ٹالیاں ہلکی سرخی مائل نظر آئیں گی۔

انفیکشن کے خلاف جسم کا دفاعی نظام:

یہ بالوں کی مانند باریک تالیوں کا ایسا نظام ہے جو تھوڑے تھوڑے وقفہ کے بعد جسم کی تمام غدودوں میں اکٹھی ہو جاتی ہیں جنہیں لفٹائی غدود (Lymph Glands) کہتے ہیں۔ یہ انفیکشن کے خلاف جسم کے دفاع میں مدد دیتے ہیں۔ لمف ایک سیال مادہ ہے جو ان تالیوں میں گردش کرتا ہے اور سفید خلیوں (Leucocyte) سے بھر پور ہے۔ یہ سفید خلیے جسم میں داخل ہونے والے جراثیم کو چاروں طرف سے گھیر لیتے ہیں۔ جب "لمف" ان غدودوں میں سے گزرتا ہے تو وہ انہیں اپنے اندر روک لیتے ہیں اور پھر ان کو ٹھکانے لگا دیتے ہیں تاکہ دوبارہ خون میں شامل نہ ہونے پائیں۔ ہمارے جسم میں ظاہری طور پر نظر آنے والے تین ایسے حصے ہیں جہاں پر یہ غدود کافی مقدار میں موجود ہیں، مثلاً گردن، بغلیں اور جاگھ (Groin) وغیرہ۔ انفیکشن کی مناسبت سے اس خاص حصے کے غدود سوج جاتے ہیں اور ان میں درد بھی ہوتا ہے۔

زخم کی ابتدائی دیکھ بھال:

- i- جراثیم سے پاک (Sterile) اور دوائی کے بغیر (Unmedicated Dressing) تہہ دار پٹی کا ٹکڑا رکھ کر اس کے اوپر مناسب دباؤ کے ساتھ پٹی باندھ دیں۔
- ii- چوٹ زدہ حصے کو دل کی نسبت اونچا اٹھادیں اور اسے غیر حرکت پذیر (Immobilise) بنادیں۔
- iii- مریض کو ہسپتال بھیجنے کا جلد از جلد بندوبست کریں۔

”ہارڈ ٹشوز انجریز“ (Hard tissues Injuries)

ہڈی کا ٹوٹنا ”فریکچر“ (Fracture):

انسانی جسم میں 206 ہڈیاں ہوتی ہیں جو بے لچک اور ”کلیشیم“ کی بنی ہوئی ہیں اور جسم کا ڈھانچہ بناتی ہیں۔ یہ عضلات کے لیے ”لیورز“ (Levers) کا کام کرتی ہیں اور جسم کے اندرونی اعضا کی حفاظت کرتی ہیں۔ ان کے اندر گودہ ہوتا ہے جو خون کے سرخ خلیے

بناتے ہیں۔ ہڈیاں جسم میں "کلیشیم" (Calcium) اور "فاسفورس" (Phosphorus) کا ذخیرہ کر لیتی ہیں۔ اگر ہڈی پر بہت زیادہ دباؤ پڑ جائے تو یہ نوٹ جاتی ہے۔ یہ اکثر اوقات کھیل میں مخالف کھلاڑی کو ہڈی طرح سے روکنے، سرک پر چلتے چلتے گر پڑنے یا پاؤں زمین پر بار بار مار دینے سے نوٹ لگتی ہے۔ ہڈی کی سطح کے نوٹنے یا اس میں دراڑ پڑنے کو فریکچر کہتے ہیں۔ ہڈی دو طرح سے نوٹتی ہے۔ پہلی قسم میں یہ نوٹ کروڑوں حصوں میں منقسم ہو جاتی ہے، جبکہ دوسری قسم میں ہڈی میں بال آ جاتا ہے۔ لیکن یہ دو حصوں میں منقسم نہیں ہوتی، مثلاً "گرین سٹک فریکچر" (Green Stick Fracture) اور "سٹریس فریکچر" (Stress Fracture)۔ ہڈی کی پہلی قسم کی شکستگی انتہائی تکلیف دہ ہوتی ہے۔ کیونکہ ہڈی کے نوٹے ہوئے نوکیلے سروں میں بہت ساری عصبی نسیں ہوتی ہیں۔ جب یہ آپس میں یا دوسرے ریشوں سے رگڑ کھاتی ہیں تو یہ شدید درد کا موجب بنتی ہیں اور ان میں درد اور سوجن کافی عرصہ تک یعنی ہفتوں اور مہینوں تک رہتی ہے۔ اسی لیے ڈاکٹر مریض کو درد کش دوا متواتر دیتے رہتے ہیں۔ زخمی شخص کی ابتدائی دیکھ بھال بڑی احتیاط سے کریں کیونکہ ہڈی کے نوکیلے سرے اگر کسی عصبی نرس کو کاٹ دیں تو یہ اسے تمام عمر کے لیے مفلوج کر سکتے ہیں یا خون کی کسی نالی کے کٹ جانے سے خون کا بہت ضیاع ہو سکتا ہے یا جلد کو پھاڑ سکتے ہیں جس کے ذریعے جراثیم جسم میں داخل ہو سکتے ہیں۔ اکثر خیال کیا جاتا ہے کہ ہڈی کے نوٹنے کے لیے کافی مقدار میں دباؤ کی ضرورت ہوتی ہے۔ تاہم بڑی عمر کے لوگوں کی ہڈیاں بہت ہی بے لچک اور کمزور ہو جاتی ہیں اور ہلکے سے دباؤ سے نوٹ جاتی ہیں۔ اس کے مقابلے میں بچوں کی ہڈیاں بہت نرم اور لچک دار ہوتی ہیں اور چوٹ لگنے سے نوٹنے کی بجائے اکثر تیز بھی ہو جاتی ہے۔

ہڈی ٹوٹنے کی وجوہات (Causes of Fracture):

i- بلا واسطہ چوٹ (Direct Blow):

چوٹ لگنے کی جگہ پر سے ہڈی کا ٹوٹ جانا۔

ii- بالواسطہ چوٹ (Indirect Blow):

چوٹ جس جگہ لگے اس سے کچھ فاصلے پر سے ہڈی کا ٹوٹنا۔ مثال کے طور پر اگر کوئی شخص سیدھے پھیلے ہوئے بازوؤں کے بل زمین پر گر جائے تو چوٹ کا صدر بازوؤں کے راستے جا کر نسل کی ہڈی توڑ سکتا ہے۔

iii- مخالف طاقتیں (Opposing Forces):

جب ہڈی کے دونوں سروں پر مخالف سمتوں سے شدید دباؤ پڑ جائے جس کی وجہ سے یہ ایک خاص حد تک تیز بھی ہونے کے بعد نوٹ جاتی ہے۔

iv- عضلات کا شدت سے سکڑنا (Strong Muscular Contraction):

اس قسم کی شکستگی شاذ و نادر ہی ہوتی ہے۔ جب کوئی عضلہ انتہائی شدت سے سکڑے تو ہڈی کا دو حصہ جو اس کے رابطہ (Tendon) کے ذریعے اس سے منسلک ہے نوٹ کر علیحدہ ہو جاتا ہے۔ اسے ٹھیک زبان میں "آولیشن" (Avulsion) کہا جاتا ہے۔

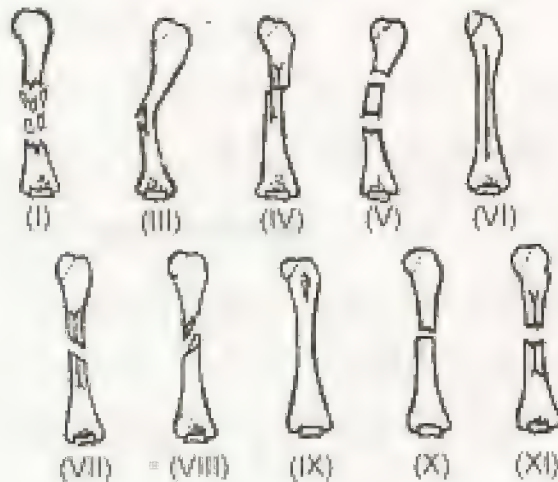
ہڈی ٹوٹنے کی نشانیاں و علامات (Indications of Fracture):

- i- زخمی شخص کو ہڈی ٹوٹنے کا احساس ہوتا ہے یا اس کے ٹوٹنے کی آواز سنائی دیتی ہے۔
- ii- ہڈی ٹوٹنے کی جگہ پر نہایت شدید درد ہوتا ہے اور اس جگہ سوجن ہو جاتی ہے۔
- iii- اعضا کو حرکت دینے میں تکلیف ہوتی ہے اور اس کے کام کرنے کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے یا بالکل ختم ہو جاتی ہے۔
- iv- اعضا کی قدرتی شکل میں تبدیلی آ جاتی ہے اور یہ بد وضع ہو جاتے ہیں، اکثر اوقات ہڈیوں کے سرے ایک دوسرے پر چڑھ جاتے ہیں ان اعضا کی لمبائی کم ہو جاتی ہے۔
- v- حرکت دینے اور شکستہ ہڈیوں کی آپس میں رگڑ کھانے سے رگڑ کی آواز پیدا ہوتی ہے۔ اس کی مٹائی جانے کے لیے ایسا کبھی نہیں کرنا چاہیے۔
- vi- چھپٹی ہڈی اندر کی جانب جھنس جاتی ہے اور رگڑ حساس بن جاتا ہے۔
- vii- کھلے زخم سے وابستہ شکستگی "اوپن فریکچر" (Open Fracture) کی صورت میں ہڈیوں کے سرے صاف نظر آتے ہیں۔
- viii- اکثر اوقات صدمے کے آثار نمودار ہو جاتے ہیں۔

ہڈی کی شکستگی کی اقسام (Kinds of Fracture):

"فریکچر" سے مراد ہڈی کا مکمل یا نامکمل طور پر ٹوٹنا یا اس کے تسلسل کا خاتمہ ہے۔ اس کی اہم دو قسمیں ہیں۔

- i- "کلوزڈ فریکچر" (Closed Fracture)۔
 - ii- کھلے زخم سے وابستہ شکستگی یا "اوپن فریکچر" (Open Fracture) جسے آپ دیکھ کر پہچان سکتے ہیں۔
- "اوپن فریکچر" کو "کپاؤڈ فریکچر" (Compound Fracture) بھی کہا جاتا ہے۔ اس میں ہڈی ٹوٹنے کے ساتھ ساتھ زخم بھی پیدا ہو جاتا ہے جو ہڈی کے ٹوٹے ہوئے سروں یا کسی بیرونی عنصر کی وجہ سے ہو سکتا ہے، مثلاً بندوق کی گولی جو باہر سے جسم میں داخل ہوتی ہے پہلے زخم کرتی ہے اور پھر ہڈی کو توڑ دیتی ہے۔ اوپن فریکچر میں اکثر خون کی کسی تالی کے کٹ جانے سے خون بہت بہتا ہے۔ ایکس ریز (X-Rays) کی مدد سے فریکچر کی مندرجہ ذیل وجہ بندی کی جاسکتی ہے۔



i- ”کومیٹڈ فرائچر“ (Comminated Fracture):

اس میں ہڈی ٹوٹ کر تین یا اس سے زیادہ ٹکڑوں میں تقسیم ہو جاتی ہے اور یہ بلا واسطہ چوٹ لگنے سے پیدا ہوتا ہے۔

ii- ”ڈیپریسڈ فرائچر“ (Depressed Fracture):

جسم میں چھنی ہڈیوں کو چوٹ لگنے سے وہ اندر کی جانب دھنس جاتی ہیں، مثلاً کھوپڑی یا گولہ کی ہڈیاں، اس طرح کی شکستگی میں ہڈیوں کے اندر نرم بافتوں کو چوٹ لگنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

iii- ”گرین سٹک فرائچر“ (Green Stick Fracture):

چوٹ لگنے سے چھوٹے بچوں کی ہڈیاں مکمل طور پر ٹوٹنے کی بجائے ٹیڑھی ہو جاتی ہیں اور ان میں ایک طرف دراڑ پڑ جاتی ہے۔

iv- ”امپیکٹڈ فرائچر“ (Impacted Fracture):

اس طرح کی شکستگی لمبی ہڈیوں میں ہوتی ہے جو اکثر اونچی جگہ سے کودنے سے ہڈی کے ٹوٹے ہوئے دونوں سرے ایک دوسرے میں پھوست ہو جاتے ہیں۔

v- ”مالتھیل فرائچر“ (Multiple Fracture):

یہ اصطلاح کسی ایسے فرائچر کے لیے استعمال ہوتی ہے جس میں ایک ہی ہڈی ایک سے زیادہ جگہ سے یا مختلف ہڈیاں ایک ساتھ ٹوٹ جاتی ہیں۔

vi- ”لانگیٹیوڈنل فرائچر“ (Longitudinal Fracture):

اس میں لمبائی کے رخ میں دراڑ پڑ جاتی ہے۔ جس سے ہڈی میں تھوڑا سا خلا پیدا ہو جاتا ہے۔

vii- ”اوہلیق فرائچر“ (Oblique Fracture):

اس میں ہڈی اپنے وتری رخ ٹوٹ جاتی ہے۔ اس طرز کی شکستگی میں حرکت سے مصلی ریشوں یا خون کی نالیوں کو ہڈی کے ٹوٹنے کے سرے کی وجہ سے نقصان پہنچ سکتا ہے اور ذرا سی بے احتیاطی اسے اوپن فرائچر میں تبدیل کر سکتی ہے۔

viii- ”سپرل فرائچر“ (Spiral Fracture):

یہ لانگیٹیوڈنل فرائچر سے مشابہت رکھتا ہے۔ لیکن اس میں ہڈی سیدھی ٹوٹنے کی بجائے انگریزی کے حرف ”ایس“ کی شکل میں ٹوٹ جاتی ہے۔ یہ اکثر اوقات ان حالات میں پیدا ہوتا ہے جب پاؤں مضبوطی سے زمین پر جھبے ہوئے ہوں اور گھومنے والی طاقت مخالف سمت میں استعمال کی جائے جیسا کہ برف پر ”سکی ایک“ (Skiing) میں کیا جاتا ہے۔

-ix "سٹریس فریکچر" (Stress Fracture):

اس میں اکثر کمزور اور بیمار شخص یا عضلات کے شدت سے سکنے کے رد عمل میں ہڈی کی سطح میں معمولی دراڑیں پڑ جاتی ہیں۔

نوٹ: یہ چوٹ کھلاڑیوں میں بہت عام ہے اس لیے صفحہ نمبر 278 پر اسے تفصیل سے بیان کیا گیا ہے۔

-x "ٹرانسورس فریکچر" (Transverse Fracture):

اس میں ہڈی اپنی لمبائی کے رخ بالکل قائم زاویہ کی شکل میں ٹوٹ کر دو حصوں میں تقسیم ہو جاتی ہے۔

-xi "سیریتڈ فریکچر" (Serrated Fracture):

اس میں ٹوٹی ہوئی ہڈی کے کنارے دندانے دار اور بہت نوکیلے ہوتے ہیں جس کی وجہ سے خون کی ٹالیوں اور عصبی ریشوں کو

تقصان پہنچنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

ابتدائی طبی امداد:

ہر ممکن کوشش کی جائے کہ زخمی شخص کو اس وقت تک حرکت نہ دی جائے جب تک یہ نہایت ضروری نہ ہو۔ کیونکہ حرکت سے نہ

صرف شدید درد ہوتا ہے بلکہ چوٹ بگڑنے کا بھی اندیشہ ہوتا ہے۔ کوشش کریں کہ صرف تربیت یافتہ طبی امداد کا عملہ ہی زخمی کی دیکھ بھال

کرے، اس لیے اس کے آنے کا انتظار کیا جائے، اس دوران زخمی کو آرام دہ حالت میں رکھنے کی ہر ممکن کوشش کی جائے۔

اس کے علاوہ بھی درج ذیل حفاظتی تدابیر اختیار کی جاسکتی ہیں۔

i- اگر زخمی سانس لینے میں تکلیف محسوس کرے، اس کا خون شدت سے بہہ رہا ہو یا وہ بے ہوش ہو تو فریکچر کی دیکھ بھال سے پیشتر

ان کا تدارک کیا جائے۔

ii- زخمی شخص کو چوٹ لگنے کی جگہ پر ہی ابتدائی طبی امداد دینا چاہیے اور صرف اسی صورت میں اسے وہاں سے ہٹایا جائے جب اس

کی جان کو خطرہ ہو یا موسم سازگار نہ ہو۔

iii- اگر وقت اجازت دے تو زخمی کو وہاں سے ہٹانے سے پہلے وقتی طور پر شکستہ حصے کو غیر متحرک کریں اور پھر اس حصے کو ہاتھوں سے

سہارا دے کر اسے وہاں سے ہٹائیں۔

iv- شکستہ حصے کو غیر متحرک بنانے کے بعد دل کی نسبت اونچا اٹھا دیں تاکہ اس حصے میں کم سے کم سوجن ہو سکے۔ اکثر اوقات دیکھا

گیا ہے کہ ہڈی ٹوٹنے کے بعد اعضا اپنی اصلی شکل کھو دیتے ہیں اور ان پر پٹی کرنا ممکن نہیں ہوتا، صرف ایسی صورت میں

شکستہ حصے کو آہستہ آہستہ اور احتیاط سے جتنا بھی ممکن ہو سیدھا کر لیں اور کھینچیں یا کھپانچ رکھ کر پٹی باندھ دیں۔

v- شکستہ حصے کو ہاتھوں سے سہارا دیئے رکھیں اور اس کو بے وجہ حرکت نہ دیں۔ زخمی کو ہسپتال لے جانے سے پہلے شکستہ اعضا کو صحیح

اعضا کے ساتھ باندھ دیا جائے تاکہ وہ حرکت نہ کر سکیں، مثلاً بازو کو سینے کے ساتھ اور ٹانگ کو دوسری ٹانگ کے ساتھ مناسب

دباؤ سے باندھ دیں۔ لیکن خیال رہے کہ خون کی گردش متاثر نہ ہو۔

۷۱- صدمے کے آچار نمودار ہونے کی صورت میں اس کا مناسب علاج کیا جائے اور مریض کو جلد از جلد ہسپتال بھیجنے کا بندوبست کیا جائے۔

”سٹریس فریکچر“ (Stress Fracture):

عضلات کے شدت سے سکڑنے سے ہڈی کی سطح پر تھابت ہی باریک باریک دراڑیں پڑ جاتی ہیں۔ یہ عام طور پر پاؤں، ٹانگوں اور ہاتھوں کی ہڈیوں میں پیدا ہو جاتی ہیں۔ پہلے پہل اس جگہ پر معمولی درد ہوتا ہے جو لمبے عرصے کے لیے لگاتار دوڑتے رہنے سے بتدریج بڑھنا شروع ہو جاتا ہے لیکن دوسرے دن جوئی دوڑنا شروع کیا جاتا ہے، درد پھر سے شروع ہو جاتا ہے۔ لیکن اگر آپ پھر بھی دوڑنا بند نہ کریں تو یہ دراڑیں مزید بڑھ جاتی ہیں اور پھر اس حصے میں یا تو صرف چلنے پھرنے سے درد ہوتا ہے یا پھر ہر وقت درد رہتا ہے۔ ہر قسم کے ”سٹریس“ سے ہڈی میں بتدریج توڑ پھوڑ ہوتی رہتی ہے۔ دراصل ہڈی کے غلیبوں کے ٹوٹنے اور انکی مرمت ہونے میں توازن برقرار نہیں رہتا۔ اکثر اوقات پاؤں کی بہت اونچی محراب ہونے کی وجہ سے بھی یہ ہو سکتا ہے۔ جب آپ کا پاؤں زمین پر پڑتا ہے تو صدمے کی شدت انہی ہڈیوں کو برداشت کرنا پڑتی ہے جس سے اچھی قسم کی جوتی پہننے سے کافی حد تک بچا جاسکتا ہے۔ اس فریکچر کی جانچ کے لیے متاثرہ جگہ پر دونوں طرف سے الغلیبوں کی پوروں کا دباؤ ڈال کر کیا جاتا ہے۔ جبکہ باطن یا جوڑ کے بندھن کی چوٹ میں صرف ایک طرف درد ہوتا ہے۔ یہ دراڑیں اتنی چھوٹی چھوٹی ہوتی ہیں کہ ”ایکس ریز“ (X-Rays) میں نظر نہیں آتیں۔ لیکن دو یا تین ہفتوں کے بعد جب ان پر نئی تہہ چڑھ جاتی ہے تو یہ ”ایکس ریز“ میں نظر آنا شروع ہو جاتی ہیں۔ ان ہڈیوں کی چوٹ کی مثال بالکل ایسی ہے جیسی کہ پیچی کے اندر کشتورہ مچھلی (Oyster) ریت کے ذرے پر جیسے چڑھا کر موتی بنا دیتی ہے۔ چوٹ زد ہڈی پر نئی ہڈی تہہ در تہہ چڑھنے سے ان کی شکل اور جسامت مختلف ہو جاتی ہے۔ جس طرح جلد کے اوپر سے غلیبے اترتے جاتے ہیں، ہڈیوں میں بھی یہی عمل ظہور پذیر ہوتا رہتا ہے۔ سٹریس فریکچر کے علاج کے طور پر متاثرہ حصے پر پلستر چڑھایا نہیں جاتا (Cast)، کیونکہ اس سے اس حصے کے عضلات چھوٹے اور کمزور پڑ جاتے ہیں۔ اکثر اوقات کھیل میں تہہ بلی سے یہ بڑھنے نہیں پاتے، مثلاً دوڑنے والا کھلاڑی اگر وقتی طور پر تیراکی یا سائیکلنگ اپنالے۔ سٹریس فریکچر کی مصدقہ جانچ ”بون سکن“ (Bone Scan) کے ذریعے کی جاسکتی ہے۔ جس میں ریڈیو ایکٹو (Radio-active) مادہ جسم میں نیچے کے ذریعے داخل کر دیا جاتا ہے۔ اس مادے کے ذرات تمام جسم میں گردش کرتے ہیں اور یہ اس حصے میں جمع ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ جہاں پر ہڈی ٹھیک ہونے کے عمل میں ہو اور بہت ہی حساس کیمرہ سے لی ہوئی تصویر سے چوٹ زدہ حصے کی نشان دہی ہو سکتی ہے۔

☆☆☆☆☆

متعدی امراض کے اسباب اور روک تھام

(Infectious Diseases & its Remedies)

وہ بیماریاں جو کہ ایک شخص سے دوسرے شخص تک مختلف ذرائع سے منتقل ہو جاتی ہوں، ”متعدی امراض“ کہلاتی ہیں۔ یہ امر مسلمہ ہے کہ متعدی بیماریوں کے پھیلنے میں باہمی میل جول سرفہرست ہے۔ یعنی ایک شخص سے دوسرے شخص تک بیماری کے جراثیم کا پہنچنا خواہ براہ راست میل جول یا کسی دوسرے ذریعے سے۔ چنانچہ متعدی امراض کے پھیلنے کے اسباب مندرجہ ذیل حصوں میں تقسیم کیے جاسکتے ہیں۔

1- زندہ جراثیم کے ذریعے۔ 2- خوراک اور پانی کے ذریعے۔

3- جلد کے زخم کے ذریعے۔ 4- مختلف اشیاء کے ذریعے۔

1- زندہ جراثیم کے ذریعے:

مریض کے کھانسنے، چھینکے اور بولنے سے جراثیم دوسرے انسان کے جسم میں ناک، منہ وغیرہ کے ذریعے داخل ہو جاتے ہیں۔ اس طرح انفوائنژ، خسرہ، کالی کھانسی وغیرہ پھیلتی ہیں۔ مریض کے ناک یا گلے کی رطوبتیں بعض اوقات زمین پر گر جاتی ہیں اور وہ خشک ہونے پر مٹی میں مل کر ہوا میں اُڑتی رہتی ہیں۔ چونکہ یہ گرد جراثیم آلود ہوتی ہے لہذا جو شخص اس میں سانس لیتا ہے بیمار ہو جاتا ہے۔ اسی طرح سے یہ گرد گھٹی خوراک پر گر کر اسے جراثیم آلود کر دیتی ہے یا جلد کے زخم پر پڑتی ہے اور زخم کے ذریعے جراثیم بدن میں داخل ہو جاتے ہیں۔

2- خوراک اور پانی کے ذریعے:

ہیض، تپ، محرکہ اور کئی قسم کے جچش خوراک اور پانی کے ذریعے پھیلتے ہیں نیز بیمار گائے کے دودھ کے استعمال سے دق کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔

3- جلد کے زخم کے ذریعے:

بعض اوقات جلد میں زخم ہونے کی وجہ سے جراثیم جسم میں داخل ہو کر بیماری کا باعث بن جاتے ہیں اور کئی دفعہ جراثیم بال کی گھٹی (Hair Follicles) کے ذریعے بھی جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔ حالانکہ جلد پر کوئی زخم نہیں ہوتا۔ کئی بیماریاں کیڑوں کے ذریعے پھیلتی ہیں۔ جسے مادہ پھسکا کاٹنے والی کھسی خون چوستے وقت انسانی جسم میں جراثیم منتقل کر دیتی ہے۔

4- مختلف اشیاء کے ذریعے:

طلبا و طالبات کی قیام گاہوں میں کھانے کے برتن، تولیہ وغیرہ کے مشترکہ استعمال سے متعدی بیماریاں پھیلتی ہیں۔ اس طرح

مریض کی رطوبت سے آلودہ بستر کا تندرست انسان کے لیے استعمال کرنا بھی خطرے سے خالی نہیں ہے۔ مرض کے جراثیم ہر اس چیز میں موجود ہوتے ہیں جسے مریض نے استعمال کیا ہو، مثلاً دروازے کے دستے، قلم، پنسل وغیرہ۔
مندرجہ بالا عنوانات کے تحت چند متعدی بیماریوں کا ذکر حسب ذیل ہے۔

چھچک (Small Pox):

یہ ایک خطرناک متعدی بیماری ہے جو ایک خاص دائرس سے پھیلتی ہے۔ یہ اگر کسی کو ایک دفعہ ہو جائے تو تمام عمر یہ بیماری اسے دوبارہ نہیں ہوتی۔ پاکستان کے علاوہ بہت سے ممالک میں یہ بیماری ناپید ہو چکی ہے۔

مرض پھیلنے کے اسباب:

- 1- چھچک کے جراثیم مریض کے ناک اور گلے کی رطوبتوں اور سانس میں ہوتے ہیں اور مریض کے آس پاس رہنے والے لوگوں کو ہوا کے ذریعے اس بیماری میں مبتلا کر دیتے ہیں۔
- 2- مریض کے جسم سے جو چھلکے اترتے ہیں وہ بھی جراثیم سے بھرپور ہوتے ہیں اور مرض پھیلانے کا سبب بنتے ہیں۔
- 3- مریض کے کپڑے اور بستر جراثیم سے آلودہ ہونے کی وجہ سے بیماری پھیلانے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔

علامات (Indications)

بیماری کی ابتدا میں حلی آنا، سردی لگنا، سر اور کمر میں درد، گلے کی خراش اور کھانسی ہوتی ہے۔ تیسرے دن جلد پر سرخ بند کی (Rash) نکل آتی ہے جو دھڑ کی نسبت پیرے کے اوپر والے حصے اور بازوؤں پر زیادہ ہوتی ہے جو اگلے ہی دن سیاہی مائل سرخ دانوں میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ پھر اس کے بعد کے 2 دنوں میں ان میں پانی بھر جانے سے چھالے بن جاتے ہیں اور ساتویں سے دسویں دن ان میں چھپ پڑ جاتی ہے۔ اگلے 2 دنوں کے دوران یہ خشک ہو کر سیاہ کھرنڈوں میں تبدیل ہو جاتے ہیں جو چند ہویں سلاہویں دن تک اتر جاتے ہیں مگر یہ گہرے اور بدغذا داغ عمر بھر کے لیے جسم پر نشان چھوڑ جاتے ہیں۔

روک تھام:

- 1- بچے کو پیدائش سے چھ ماہ کے اندر چھچک کا ابتدائی ٹیکہ لگوا دینا چاہیے۔
- 2- مریض کو اگر گھر میں رکھنا مقصود ہو تو بالکل الگ کمرے میں رکھا جائے۔ بصورت دیگر مریض کو فوری طور پر دہائی امراض کے ہسپتال میں منتقل کر دیا جائے۔
- 3- مریض کی بیماری کے لیے کم سے کم لوگ جائیں۔
- 4- کنبہ اور پڑوس کے تمام افراد کو چھچک کا ٹیکہ لگوا لینا چاہیے۔
- 5- مریض کے بیمار دار کو چاہیے کہ تناداری کے بعد فوراً کپڑے تبدیل کر لے۔
- 6- مریض کے تندرست ہونے یا مرنے کے بعد کمرے میں جراثیم کش دوا چھڑکنی چاہیے۔ فرش اور سامان کو گرم پانی اور صابن یا

جراثیم کش محلول سے دھونا چاہیے نیز مریض کے کپڑوں اور بستر کو جلا دینا چاہیے۔

7- جب بھی کسی کو چھچک لاحق ہو تو فوراً احکام صحت کو اطلاع دینی چاہیے۔

لاکڑا کا کڑا (Chicken Pox):

یہ وائرس سے ہونے والی متعدی بیماری ہے اگر کسی کو ایک بار ہو جائے تو وہ پھر عمر بھر کے لیے اس سے منع ہو جاتا ہے۔ یہ عام طور پر 12 سال سے کم عمر بچوں کو ہوتی ہے۔ یہ مریض کے منہ اور ناک سے نکلنے والی پھواریا وائرس آلودہ اشیاء کے استعمال کے ذریعے پھیلتی ہے۔ اس کا انکوبیشن پریڈ (Incubation Period) 14 سے 21 دن کا ہوتا ہے۔

علامات (Indications):

لاکڑا کا کڑا معمولی بخار سے شروع ہوتا ہے اور اس کی ہندکی (Rash) پہلے دن ہی ظاہر ہو جاتی ہے جو ایک ہی دن میں دانوں میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ یہ دانے تیسرے یا چوتھے دن چھالوں میں تبدیل ہو جاتے ہیں اور پانچویں سے آٹھویں دن تک ان میں پیپ پڑ جاتی ہے جو اگلے ایک دو دن میں سوکھ کر کھردھروں میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ جب یہ کھردھروں اتر جاتے ہیں تو جلد پر ہلکے گلابی رنگ کے دھبے رہ جاتے ہیں۔ لیکن چھچک کی طرح کوئی گہرا نشان نہیں پڑتا۔ اس بیماری میں سب دانے ایک ساتھ نہیں نکلتے بلکہ قسطوں میں نکلتے ہیں۔ اس لیے دانے آہستہ آہستہ اور پیپ آلودہ چھالے ایک ساتھ دیکھے جاسکتے ہیں۔ اس کے دانے چہرے، بازوؤں اور ٹانگوں کی نسبت جسم کے دھڑ (Centri-Petal) پر زیادہ ہوتے ہیں، جب کہ اس کے برعکس چھچک میں دانے دھڑ کی بجائے چہرے، بازوؤں اور ٹانگوں پر زیادہ ہوتے ہیں۔

حفاظتی تدابیر:

بیماری کے دوران منہ، ناک اور ہندکی کے مواد سے آلودہ کپڑوں اور دیگر اشیاء کی روزانہ جراثیم کش کریں اور مریض کو علیحدہ کمرے میں رکھیں، ہندکی کے نکلنے سے ایک ہفتہ بعد تک بچے کو سکول نہیں جانا چاہیے (ابھی تک اس کی کوئی ویکسین (Vaccine) تیار نہیں ہوئی)۔

خسرہ (Measles):

یہ بھی وائرس (Virus) سے ہونے والی ایک متعدی بیماری ہے جو عام طور پر سردیوں میں چھوٹی عمر کے بچوں کو لاحق ہوتا ہے۔

مرض پھیلنے کے اسباب:

- 1- اس مرض کے جراثیم ناک اور گلے کی رطوبتوں میں پائے جاتے ہیں اور کھانسی کے ذریعے دوسرے بچوں میں پھیلتے ہیں۔
- 2- مریض کے اعصاب سے آلودہ کپڑے اور دیگر ذریعہ استعمال اشیاء سے مرض پھیلتا ہے۔

علامات (Indications):

اس بیماری کے لاحق ہونے کے شروع میں جھنجھکیں آنا، ناک اور آنکھوں سے پانی بہنا، گلے میں سوزش اور کھانسی کے ساتھ ساتھ 100 درجے "فارن ہائٹ" کے قریب بخار ہو جاتا ہے جو صبح کے وقت کم اور شام کو زیادہ ہو جاتا ہے۔ چوتھے دن گھاپا بند کی نکل آتی ہے جو پہلے ماتھے اور کانوں کے پیچھے ظاہر ہوتی ہے، مگر چند ہی گھنٹوں میں پورے جسم پر پھیل جاتی ہے اور بخار تیز ہو جاتا ہے۔ قریباً دسویں دن نہایت ہار یک جھلکے اتر جاتے ہیں۔

روک تھام:

- 1- مریض کو علیحدہ کمرے میں رکھا جائے۔
- 2- مریض بچے کو چودو دن تک کے لیے سکول نہ جانے دیا جائے تاکہ یہ مرض دوسرے تندرست بچوں میں نہ پھیل جائے۔
- 3- دبا کی صورت میں سکول بند کر دیے جائیں۔
- 4- مریض کے تندرست ہونے کے بعد اس کے استعمال کی ہر چیز کی جراثیم کشی ضروری ہے۔
- 5- خسرے کی "ویکسین" (Vaccine) کا ٹیکہ ایک سال کی عمر میں ہر بچے کو لگوانا چاہیے۔

ہینڈ (Cholera):

عموماً یہ مہلک مرض پانی اور کھانے پینے کی چیزوں کے ذریعے پھیلتا ہے۔

- 1- اس مرض کے جراثیم مریض کی آنٹوں اور پاخانے میں ہوتے ہیں۔ کھیاں مریض کی تہ اور فٹلے سے جراثیم اٹھا کر غور وانی اشیا کو آلودہ کر دیتی ہیں اور تندرست انسان جراثیم آلودہ اشیا کھا کر مرض کا شکار ہو جاتا ہے۔
- 2- صاف پانی مہیا نہ ہونے کی صورت میں جراثیم آلودہ پانی سے یہ مرض تیزی سے پھیل جاتا ہے۔

علامات (Indications):

اس بیماری کے جراثیم جسم میں داخل ہونے کے بعد مرض کی پہلی علامت چند گھنٹوں سے لے کر پانچ دنوں میں ظاہر ہوتی ہے۔ مریض کا سر درد ہونے کے ساتھ ساتھ جی مٹلانے لگتا ہے۔ جلد ہی وہ وقفہ وقفہ سے اٹلیاں اور پاخانے کرنے لگ جاتا ہے۔ دست بالکل چاولوں کی بچ کی مانند ہوتے ہیں۔ جن سے اس کے جسم میں پانی کی کمی ہو جاتی ہے اور اس میں عضلاتی تھکاؤ (Cramps) پیدا ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔ اس کے جسم کا درجہ حرارت معمول سے کم ہو جاتا ہے اگر جسم میں پانی کی کمی کو پورا نہ کیا جائے تو موت واقع ہو سکتی ہے۔

روک تھام:

- 1- اپنے گھروں کو خوب صاف ستھرا رکھنا چاہیے۔
- 2- گھیاں یا کھلی جگہ، رفع حاجت کے لیے استعمال نہیں کرنی چاہیے۔
- 3- بیت الخلا میں جراثیم کش دوا کا استعمال کرنا چاہیے۔
- 4- کھانے پینے کی اشیا کو ڈھانپ کر رکھنا چاہیے۔

- 5- دودھ ابال کر پینا چاہیے۔
- 6- برف کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے۔
- 7- مرض میں مبتلا ہونے پر حلاب ہرگز نہیں دینا چاہیے۔

تپ محرقہ (Typhoid):

یہ متعدی مرض، حرقہ تپ کے جراثیم سے پھیلتا ہے۔ اس کے جراثیم پانی اور خوراک کے ذریعے جسم میں داخل ہو کر چھوٹی آنت میں پائی جانے والی بافتوں (Lymphoid Tissues) میں داخل ہو جاتے ہیں۔ اس کے جراثیم جسم میں داخل ہونے سے لے کر مرض کی پہلی علامت ظاہر ہونے تک کا عرصہ یا انکوبیشن پیریڈ (Incubation Period) 10 سے 14 دن کا ہوتا ہے۔

مرض پھیلنے کے اسباب:

- 1- مریض کے ساتھ بالواسطہ یا بلاواسطہ ملاپ۔
- 2- پانی اور خوراک کے ذریعے اور بعض اوقات دودھ کے ذریعے۔
- 3- کھیاں بھی اس مرض کو پھیلانے میں معاون ہیں۔
- 4- مرض کے جراثیم سے آلودہ گرد و غبار، غذا کو آلودہ کر دیتے ہیں۔

علامات (Indications):

اس بیماری میں پہلے دو تین دنوں میں بخار معمولی نوعیت کا ہوتا ہے جو چوتھے روز 100 درجے "فارن ہائیٹ" تک پہنچ جاتا ہے۔ اس کے علاوہ سر درد بھی ہوتا ہے۔ بخار متواتر کئی دنوں تک اسی سطح پر رہتا ہے، لیکن صبح کے وقت اس میں کچھ کمی آ جاتی ہے۔ اس میں قبض ہو جاتی ہے یا پاخانہ مطروں کے شوربے کی طرح آتا ہے۔ جس میں جراثیم کی کثیر تعداد ہوتی ہے۔ یہ بخار قریباً تین ہفتوں میں اتر جاتا ہے، لیکن مریض کے پاخانے اور پیشاب میں کافی عرصہ بعد تک بیماری کے جراثیم خارج ہوتے رہتے ہیں۔

روک تھام:

- 1- ہر سال یکم لگواتا چاہیے۔
- 2- خوراک کو کھینوں سے محفوظ رکھا جائے۔
- 3- مریض کے بول و براز کے دفعیہ کا خاص انتظام کیا جائے۔
- 4- مریض کے کپڑے اور بستر جراثیم کش دوائی میں بھگونے کے بعد اٹھتے پانی سے دھونے چاہیے۔
- 5- ذرائع آب رسانی کی خاص طور پر حفاظت کی جائے اور پانی میں جراثیم کش دوائی ڈالی جائے۔
- 6- سبزیاں و فیروزہ جراثیم کش محلول میں دھوئے بغیر نہ کھائی جائیں۔
- 7- دودھ کو ابال کر یا "پاسٹرائزیشن" (Pasteurization) کے طریقے سے جراثیموں سے پاک کر کے استعمال کریں۔

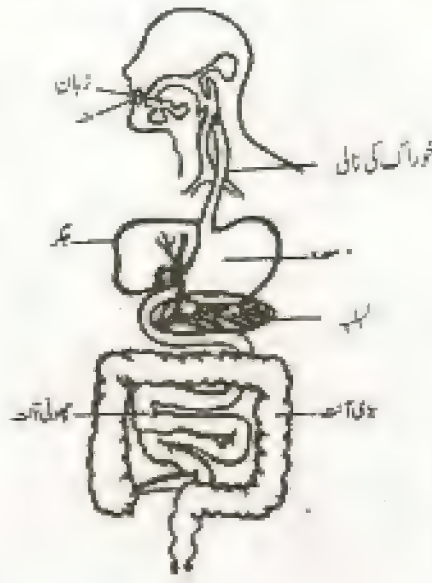
جسمانی نظام (Physical Systems)

نظام انہضام (Digestive System):

خوراک کا مقصد، جسم کو قوت، حرارت اور نشو و نما پہنچانا ہے۔ ہوس حالت میں خوراک یہ مقصد پورا نہیں کر سکتی۔ چنانچہ خوراک تحلیل ہو کر خون میں جذب ہو جاتی ہے اور پھر ہر ذرہ بدن فنی ہے۔ غذا کے تحلیل ہونے کا عمل "انہضام" کہلاتا ہے۔

انتظامی تالیوں کی ساخت:

(خوراک کی نالی، معدہ، چھوٹی آنت اور بڑی آنت) اس نالی کی دیوار کی چار تہیں ہوتی ہیں۔ ہونٹوں سے لے کر مقصد تک اس کی اندرونی تہہ یا اسٹرا "میوکس ممبرین" (Mucous Membrane) کا بنا ہوتا ہے۔ اس میں سے ایکہ خاص رطوبت نکلتی رہتی ہے، جو اسے ہر وقت گیلارکھتی ہے تاکہ خوراک اس میں سے آسانی سے گزر سکے اور اسے نقصان نہ پہنچائے۔ اس اندرونی تہہ کے اوپر "ایری اولر نشوز" (Aerlier Tissues) کی چلی سی تہہ ہوتی ہے جو اسے عضلاتی تہہ سے ملاتی ہے۔ اس عضلاتی تہہ کے اوپر بیرونی تہہ ہے جو کنیکٹو نشوز (Connective Tissues) کی بنی ہوئی سیرس جھلی "پری ٹوسیم" ہے۔



2.1 انسانی نظام انہضام

اس میں متعدد جذیل اعضا شامل ہیں۔

- | | | | |
|---------------------|---------------|---------------|-------------------|
| (1) زبان | (2) دانت | (3) حلق | (4) خوراک کی نالی |
| (5) معدہ | (6) چھوٹی آنت | (7) بڑی آنت | (8) کالی آنت |
| (9) سپیچی آنت | (10) جگر | (11) پانکریاس | (12) لیمپ |
| (13) ریکٹم اور مقعد | | | |

1- زبان (Tongue):

زبان میں خاص قسم کے ذائقے کی حس (Taste Buds) ہوتی ہیں جو خوراک کا ذائقہ چکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ نیز زبان سے رطوبت نکل کر خوراک کے ساتھ شامل ہو جاتی ہے۔

2- دانت (Teeth):

دانت خوراک کو چباتے ہیں اور اس عمل میں لعاب دہن خوراک میں شامل ہو جاتا ہے۔

3- حلق:

یہ ایک قیف نما آلہ ہے جس سے خوراک گزر کر معدے کی نالی میں پہنچتی ہے۔

4- خوراک کی نالی:

یہ ایک عضلاتی نالی ہے جو حلق سے شروع ہو کر معدے تک جاتی ہے جس کی لمبائی 25 سینٹی میٹر کے قریب ہوتی ہے۔

5- معدہ:

یہ ایک تھیلے کی قسم کا عضو ہوتا ہے جس کا حجم انسان کی عمر اور وزن کے مطابق ہوتا ہے۔ یہاں خوراک کی نالی آکر کھلتی ہے۔ معدے کی چار تہیں ہوتی ہیں۔

(الف) اوپر کی تہہ ایک پتلی سی جھلی پر بند نیم (Peritoneum) ہوتی ہے۔

(ب) اس سے چھلی تہہ غیر دراوی عضلات سے بنی ہے۔ جس کی بافتیں لمبائی، گولائی اور ترچھے رخ میں ہوتی ہیں۔

(ج) اس کے نیچے کی تہہ "امیری اور اسٹوم" سے بنی ہوئی ہوتی ہے۔ جس میں خون اور لمفائی نالیاں ہیں۔

(د) اندرونی تہہ "میکس ممبرین" (Mucous Membrane) میں بے شمار غدود ہوتے ہیں۔ جن سے رطوبت

خارج ہوتی ہے۔ جسے رطوبت معدی (Gastric Juice) کہتے ہیں۔ جہاں سے معدہ شروع ہوتا ہے اس سرے کو

"کارڈیک اینڈ" (Cardiac End) اور جہاں معدہ ختم ہوتا ہے اس سرے کو پائلورک اینڈ (Pyloric End) کہتے ہیں۔

6- چھوٹی آنت (Small Intestines):

یہ تقریباً 2.4 میٹر لمبی نالی اور مرنے کے بعد پوسٹ مارٹم (Post Martem) کرنے پر تقریباً 7 میٹر ہوتی ہے۔ یہ معدے سے شروع ہوتی ہے۔ اس کے شروع کے حصے کو بارہ انگشتی آنت یا "ڈیوڈینم" (Duodenum) کہتے ہیں، جہاں الہیہ اور پتے کی نالیاں داخل ہوتی ہیں۔

7- بڑی آنت (Large Intestines):

چھوٹی آنت ایک بڑے قطر والی عضلاتی نالی میں جا کر ختم ہو جاتی ہے۔ جس کو بڑی آنت کہتے ہیں۔ یہ آنت تقریباً 1.80 میٹر لمبی ہوتی ہے۔ اس آنت میں تھوڑے تھوڑے وقفے یا قاصلے کے بعد سلیٹس (Slites) سی بنی ہوئی ہیں۔ بڑی اور چھوٹی آنت کے مقام اتصال پر ایک بڑا سا بٹا ہوا حصہ ہے، جو خوراک کو واپس جانے سے روکتا ہے۔

8- کافی آنت (Vermiform Appendix):

"سکیم" (Caecum) کے ساتھ ایک 14 یا 15 سینٹی میٹر لمبی نالی لگی ہوئی ہوتی ہے، جس کو کافی آنت کہتے ہیں۔

9- سیدھی آنت (Rectum):

بڑی آنت کے آخری حصے کو جہاں فضلہ جمع رہتا ہے، سیدھی آنت کہتے ہیں اس کے آخری حصے کو مقعدہ (Anus) کہتے ہیں۔

10- جگر (Liver):

معدے کے مقابل اس کے کچھ حصے کو ڈھانچنے والے گھرے سرخ رنگ کا عضو ہے۔ جس کا وزن ڈیڑھ پونے دو کلو کے قریب ہوتا ہے۔ اس میں شکر کا ذخیرہ گلیکوجن (Glycogen) جمع رہتا ہے۔ جسم کے لیے سرخ خلیات مہیا کرتا ہے اور پختہ کاری کو انجام کرنے میں مدد دیتا ہے۔

11- پٹا (Gall Bladder):

جگر کے نیچے کی طرف یہ ایک سبز رنگ کی چٹائی ہے جہاں صفرا جمع رہتا ہے۔ صفرا کی رطوبت باغصے میں مدد دیتی ہے۔

12- الہیہ (Pancreas):

یہ ایک سفید رنگ کا پتے کی شکل کا تقریباً 23 سینٹی میٹر لمبا عضو ہے اس کا سر بارہ انگشتی آنت (Duodenum) کے خم، جسم معدے کے پیچھے اور دم قلی (Spleen) کے ساتھ لگی ہوتی ہے۔ اس کا رنگ ہلکا زرد اور وزن تقریباً 90 گرام ہوتا ہے۔ اس سے ایک خاص رطوبت خارج (Pancreatic Juice) ہوتی ہے جو باغصے میں مدد دیتی ہے۔

13- ریکٹم اور مقعدہ (Rectum):

یہ انھام انہدام کا آخری حصہ ہے اور یہاں سے حاصل شدہ خوراک جسم میں جذب ہونے کے بعد باقی ماندہ حصہ جو کہ جذب نہیں ہوتا، فضلات کی صورت میں خارج ہو جاتا ہے۔

خوراک کے ہضم ہونے کے مدارج:

- 1- غذا کا چبانا۔
- 2- غذا میں لعاب دہن کا شامل ہونا۔
- 3- غذا کا ٹکنا۔
- 4- معدے میں باضمرہ کا عمل یا غذا کا کیوئوس بننا۔
- 5- غذا کا آنتوں میں ہضم ہونا یا غذا کا کیلوس بننا۔
- 6- عمل انجذاب۔
- 7- اخراج فضلہ۔

1- غذا کا چبانا:

جوں ہی غذا کا لقمہ منہ میں ڈالا جاتا ہے تو دانت اسے چبانا شروع کر دیتے ہیں۔ جڑوں کے ارد گرد کے عضلات چبانے میں مدد دیتے ہیں۔ غذا کو منہ میں اچھی طرح چبانا چاہیے۔ جتنی غذا زیادہ پسلی ہوئی ہوگی اتنی ہی جلدی یہ معدے میں ہضم ہوگی۔

2- غذا میں لعاب دہن کا شامل ہونا:

غذا کو منہ میں زیادہ چبانے سے ایک لمس دار رطوبت اس میں شامل ہو جاتی ہے۔ جس کو لعاب دہن (Saliva) کہتے ہیں۔ لعاب دہن ایک شفاف اور بے رنگ انسانی سیال ہے جس میں ایک قسم کا خمیر موجود ہوتا ہے جسے ٹائی لینن (Ptyalin or Salivary Amylase) کہتے ہیں۔ یہ ناقابل عمل نشاستہ کو ایک قابل عمل شکر "مالٹوز" (Maltose) میں تبدیل کر دیتی ہے لیکن یہ صرف کچے ہوئے نشاستہ پر عمل کرتی ہے۔ اس کے علاوہ ایک روغنی مادہ ہوتا ہے جو غذا کو نرم کر کے طبع میں سے نیچے اتارنے میں مدد دیتا ہے۔ معدہ میں خوراک داخل ہونے کے بعد بھی "ٹائی لینن" اس وقت تک (تقریباً 20 منٹ) اثر کرتی رہتی ہے۔ جب تک کہ معدہ کی ترابری اس میں تیزابیت پیدا نہ کر دے۔

3- غذا کا ٹکنا:

حلق میں دو سو راج ہیں۔ ایک سانس کی نالی کا اور دوسرا خوراک کی نالی کا۔ جب غذا نگلی جاتی ہے تو ایک کرنی ہڈی کا ڈھکنا "اپی گلوٹس" (Epiglottis) سانس کی نالی کا منہ بند کر دیتا ہے۔ خوراک غذا کی نالی سے ہوتی ہوئی معدے میں داخل ہو جاتی ہے۔ واضح رہے سانس لینے اور خوراک نگلنے کا عمل بیک وقت نہیں ہوتا، اگر غلطی سے غذا کا کوئی ذرہ سانس کی نالی میں چلا جائے تو فوراً اٹھو آ جاتا ہے۔ جس سے دوبارہ نکل آتا ہے۔

4- معدے میں باضمرہ کا عمل یا غذا کا کیوئوس بننا (Chymification):

معدے میں پہنچ کر غذا کا ہضم ہونے کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ معدے میں ایک عضلاتی تھیلی ہے جو کہ جوف عظم میں واقع ہے۔ اس کی جسامت اس قدر ہے کہ اس میں اڑھائی لیٹر کے قریب مائع خوراک آ جاتی ہے۔ معدہ کی دیوار کی چار تھیلیاں ہوتی ہیں۔ سب سے اندرونی تھیلی (Mucous Membrane) کے اندر بے شمار غدود ہوتے ہیں۔ جنہیں "پٹیک گنڈ" (Peptic Gland) کہتے ہیں جن میں سے ایک خاص قسم کی رطوبت خارج ہوتی ہے جسے رطوبت معدہ (Gastric Juice) کہتے ہیں۔

یہ ایک بے رنگ، شفاف اور تیز اپنی خاصیت کی رطوبت ہے، اس کی موجودگی میں لعاب دہن کا اثر غذا میں ہونا بند ہو جاتا ہے۔
اس میں مندرجہ ذیل دو چیزیں ہوتے ہیں:

- i- "کوشین" (Renin) جو دودھ کو جلاتا ہے۔
 - ii- "پپسین" (Pepsin) یہ پروٹین، گوشت، مچھلی، انڈے کو قابل حل "پپٹونز" (Peptones) میں تبدیل کر دیتا ہے۔ اس کے علاوہ نمک کا خراب ہوتا ہے جو جراثیم کو ختم کر دیتا ہے۔ اس طرح معدے سے یہ نیم ہضم غذا کیبوس بنتی ہے۔ معدے میں روغنی اور نشاستہ دار غذا ہضم نہیں ہوتی۔ یہ کیبوس عضلاتی حلقہ "پائلورک سفتکر" (Pyloric Sphincter) سے گزر کر چھوٹی آنت کے پہلے حصے بارہ انگشتی آنت میں پہنچتی ہے۔ غذا کو کیبوس میں تبدیل ہونے کے لیے قریباً تین گھنٹے صرف ہوتے ہیں۔
- 5- غذا کا آنتوں میں ہضم ہونا یا غذا کا کیلوں بننا:

معدہ کے زیریں سوڈا "پائلورک اینڈ" کے سرے پر ایک عضلاتی حلقہ (Sphincter or Valve) ہوتا ہے۔ جب یہ حلقہ کھلتا ہے تو غذا کو کیبوس بارہ انگشتی آنت کے ذریعے چھوٹی آنت میں داخل ہو جاتا ہے۔ غذا کے اس کیلوں میں قدرے ہضم شدہ اجزائے لحمیہ، غیر ہضم شدہ چکنائی، رطوبت معدہ اور کیبوس شامل ہوتی ہیں۔ بارہ انگشتی آنت میں پہنچ کر اس آمیزش پر دو قسم کی رطوبتیں اثر انداز ہوتی ہیں۔

(الف) صفرا (Bile):

یہ رطوبت جگر سے خارج ہوتی ہے۔ یہ ایک ستہری مائل ذرہ رنگ کی سیال رطوبت ہوتی ہے جو ذائقہ میں کڑوی اور دیکھنے میں تیل جیسی ہوتی ہے۔ اس کا خصوصی کام ہاضمہ میں مدد دینا، چکنائی کو قابل جذب بنانا اور جراثیم کو مارنا ہے۔

(ب) لیلی کی رطوبت (Pancreatic Juice):

لیلی کی رطوبت بے رنگ اور چمکدار ہوتی ہے۔

اس میں مندرجہ ذیل تین چیزیں ہوتے ہیں جو غذا کے تیلوں اور عمل پذیر ہوتے ہیں۔

1- ٹریپسین (Trypsin):

یہ اجزائے لحمیہ (Proteins) کو عمل پذیر "پپٹونز" (Peptones) میں تبدیل کرتا ہے۔

2- لیپیز (Lipase):

یہ چکنائی کو "فٹی ایسڈ" (Fatty Acid) اور گلیسرین (Glycerin) میں تبدیل کر کے قابل حل بناتی ہے۔ صفرا کی آمیزش سے اس کا عمل مزید تیز ہو جاتا ہے۔

3- امیلاز (Amylase):

نشاستہ کو شکر میں تبدیل کرتا ہے اور یہ "گلیکوز" سے زیادہ طاقتور ہے یہ پکی اور ان پکی نشاستہ دار غذا پر عمل پذیر ہوتی ہے۔ ان

تمام خضروں کے عمل کی وجہ سے غذا وہ صیاریک اختیار کر لیتی ہے جسے کیوں کہتے ہیں۔ اس کے بعد یہ چھوٹی آنت میں داخل ہوتی ہے۔ یہاں اس کے ساتھ آنکس کی تراوش (Intestinal Juice) مل جاتی ہے۔ اس میں دو خمیر ہوتے ہیں:

(الف) "مالٹیز" (Maltase): یہ شکر یعنی مالٹوز کو "گلوکوز" میں تبدیل کر دیتا ہے۔

(ب) "ارپسن" (Eripson): یہ لحمیات کو امینو ایسڈ میں تبدیل کر دیتا ہے۔

6- عمل انجذاب (Absorption):

چھوٹی آنت کی اندرونی تہ پر تولیے کے بڑی طرح لا تعداد ابھار ہوتے ہیں جن کو "ویلائی" (Villi) کہتے ہیں۔ ہر ابھار میں خون کی نالیاں اور ایک پتلی سی نالی لکٹیل (Lacteal) ہوتی ہے۔ ہضم شدہ غذا کے اجزاء ان ابھاروں کی دیواروں میں جذب ہو کر خون میں شامل ہو جاتے ہیں۔ اس طرح ہماری خوراک خون میں شامل ہو کر جزو بدن بنتی ہے۔

7- اخراج فضلہ (Excretion):

جب غذا کے ہضم ہونے کا سارا کام مکمل ہو جاتا ہے تو غذائیت والا حصہ جذب ہونے کے بعد ناقابل ہضم بے کار حصہ رہ جاتا ہے وہ ایک نیم رقیق مادہ کی شکل میں بڑی آنت میں پھینک دیا جاتا ہے۔ یہاں پر پھینک کر زیادہ تر پانی اور غذائیت کے بچے کچے اجزاء جذب ہوتے ہیں باقی حصہ فضلہ کی شکل میں مقعد سے خارج ہو جاتا ہے۔

نظام عضلات (Muscular System):

جسم کے تمام حصوں میں جلد کے نیچے گوشت کی جو جھیں پائی جاتی ہیں وہ عضلات کہلاتی ہیں۔ یہ گوشت کے باریک باریک ریشے ہوتے ہیں جو برابر ایک جھلی کے ذریعے آپس میں وابستہ ہوتے ہیں بعض عضلات چھوٹے اور نازک ہوتے ہیں، جیسے آنکھ کے عضلات اور بعض بہت مضبوط مثلاً ٹانگوں اور بازوؤں کے عضلات ہیں۔ نظام عضلات وہ نظام ہے جس میں عضلات کی بناوٹ اور ان کے فرائض کے متعلق جانا جاتا ہے۔ عضلات میں سکڑنے اور پھیلنے کی صلاحیت ہوتی ہے اور جسم کی تمام حرکات ان کے سکڑنے اور پھیلنے کے ذریعے سے ہوتی ہیں۔

عضلات کی بناوٹ (Structure of Muscles):

جسم کے پھیلے بے شمار عضلاتی ریشوں سے مل کر بنتے ہیں۔ عضلاتی ریشے اس قدر باریک ہوتے ہیں کہ خوردبین کے بغیر نہیں دیکھے جاسکتے۔ یہ برابر ایک بڈل کی صورت میں ہوتے ہیں جن کے اوپر ایک جھلی کا غلاف ہوتا ہے۔ عضلات خون کی شریانوں سے اپنی خوراک حاصل کرتے ہیں۔ شریانیں تمام عضلات میں پھیلی ہوتی ہیں اور اس طرح تمام جسم کے خون کا ایک چوتھائی حصہ عضلات میں موجود رہتا ہے۔

عضلات کی اقسام (Types of Muscles):

ہمارے جسم میں تین قسم کے عضلات پائے جاتے ہیں:

- 1- ارادی عضلات (Voluntary Muscles)۔
- 2- غیر ارادی عضلات (Involuntary Muscles)۔
- 3- قلبی عضلات (Cardiac Muscles)۔

1- ارادی عضلات (Voluntary Muscles):

یہ عضلات ہماری مرضی کے تابع ہوتے ہیں۔ ان عضلات کی حرکات حرام مغز اور دماغ کے اعصاب کے زیر اثر ہوتی ہیں۔ ارادی عضلات ایک عام بالغ مرد کے تمام جسم کا قریباً 40 سے 45 فیصد اور عورت کے جسم کا 35 سے 40 فیصد حصہ ہوتے ہیں، اگر کسی عضو کو خوردبین کی مدد سے دیکھیں تو معلوم ہوگا کہ عضو باریک باریک ریشوں سے مل کر بنا ہے اور جلی نما غلاف میں لپٹا ہوا ہے۔ یہ ریشے سفید اور سیاہ دھاریوں کی صورت میں ہوتے ہیں۔ اس لیے ان کو دھاری دار عضلات (Striped Muscles) بھی کہتے ہیں۔

ارادی عضلات کی دو قسمیں ہیں:

(الف) استخوانی عضلات (Skeletal Muscles)

(ب) جلدی عضلات (Dermal Muscles)

(الف) استخوانی عضلات (Skeletal Muscles):

وہ عضلات جو ہڈیوں کے ساتھ وابستہ ہوتے ہیں مثلاً بازو اور ٹانگوں کے عضلات استخوانی عضلات کہلاتے ہیں۔

(ب) جلدی عضلات (Dermal Muscles):

وہ عضلات جو جلد کے ساتھ وابستہ ہوتے ہیں مثلاً کھوپڑی وغیرہ کے عضلات جلدی عضلات کہلاتے ہیں۔

ارادی عضلات درمیان میں سے مولے اور سروں پر سے پٹکے ہوتے ہیں۔ یہ سرے مضبوط، سفید اور خیر لچکا درؤ دروں کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ ان کو رابطہ یا "ٹنڈن" (Tendon) کہتے ہیں۔ رابطہ عضلے کی جڑ کو ہڈی سے جوڑتا ہے۔ عضلے کی جڑ کو "اورجین" (Origin) کہتے ہیں۔

2- غیر ارادی عضلات (Involuntary Muscles):

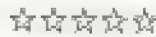
یہ وہ عضلات ہیں جو ہماری خواہش کے تابع نہیں ہوتے۔ اس عضلات کی حرکات خود مختار اعصاب کے زیر اثر نہیں ہوتیں۔ خوردبین کے ذریعے مشاہدہ کر کے معلوم ہوا ہے کہ ان میں کوئی دھاری نہیں۔ لہذا انہیں غیر دھاری دار عضلات (Unstriated Muscles) بھی کہتے ہیں۔ معدے کے افعال، آنحوں کی حرکات، دوران خون اور جنس کا تعلق غیر ارادی عضلات سے ہے۔ اس لیے ان اعضا کے افعال میں ہم اپنی مرضی سے کوئی دخل نہیں دے سکتے۔ یہ حرکات خود کار نظام اعصاب (Autonomous Nervous System) سے متعلق ہیں۔

3- قلبی عضلات (Cardiac Muscles):

یہ عضلات عجیب خاصیت کے حامل ہیں۔ ساخت میں دھاری دار یعنی ارادی عضلات سے ملتے جلتے ہیں، مگر کام کے لحاظ سے غیر ارادی ہیں۔ یہ عضلات مرکزی نظام اعصاب کے ماتحت نہیں ہوتے۔ عصبی تحریک کے بغیر بھی ان میں متواتر سکڑنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔

عضلات کے فوائد (Benefits of Muscles):

- 1- انسانی جسم میں حرکت انہی کی بدولت ہوتی ہے۔
- 2- ہڈیوں کو خطرات و حادثات سے بچا کر حفاظت کرتے ہیں۔
- 3- جلدی عضلات بالوں میں حرکت پیدا کرتے ہیں۔
- 4- غیر ارادی عضلات جسم کے دوسرے ٹکڑوں، مثلاً نظام دوران خون، نظام انہضام، نظام تنفس وغیرہ کے افعال میں مدد دیتے ہیں۔
- 5- جسم کو خوبصورت اور سڈول بناتے ہیں۔
- 6- کسی قسم کی صنعت و حرفت یا کسب و فن کے فرائض سرانجام دینے میں عضلات نمایاں کردار ادا کرتے ہیں۔
- 7- موثر عضلاتی حرکات کی بدولت مختلف ورزشوں یا تفریحی کھیلوں کے عمل اہل ہو جاتے ہیں۔



خوراک اور غذا

(Food & Nutrition)

خوراک کے اجزاء:

انسان کھانا کھا کر زندہ رہتا ہے۔ اس خوراک کو غذا کہتے ہیں۔ ایسی اشیاء مثلاً سبزیاں، اناج، پھل، دودھ وغیرہ سب غذا ہیں۔ غذا سے جسم کی نشوونما ہوتی ہے اور جسم میں قوت اور گرمائی پیدا ہوتی ہے۔ قیامِ صحت اور بقاءِ حیات کے لیے غذا اہمیت ضروری ہے۔ غذا ایسی کھپائی چاہیے جس میں زیادہ غذائیت ہو اور آسانی سے ہضم و جذب ہو جائے۔ اس میں تمام غذائی اجزاء مناسب مقدار میں ہونے چاہئیں۔ خوراک میں مندرجہ ذیل چھ اجزاء ہوتے ہیں:

- 1- لحمیات (Proteins)
- 2- نشاستہ (Carbohydrates)
- 3- روغنیات (Fats)
- 4- حیاتین (Vitamins)
- 5- معدنی نمکیات (Minerals)
- 6- پانی (Water)

1- لحمیات (Proteins):

یہ ایک لمبے دار مادہ ہے جو نائٹروجن، ہائیڈروجن، کاربن، آکسیجن اور گندھک پر مشتمل ہے۔ اس کو حاصل کرنے کے دو ذرائع ہیں۔

(الف) حیوانی پروٹین: اٹلے، دودھ، گجلی، گوشت اور پیڑھ میں پائی جاتی ہے۔

(ب) نباتاتی پروٹین: گیہوں کے آنے، چاول، مٹر، چنے اور دالوں میں ملتی ہے۔ حیوانی پروٹین نباتاتی پروٹین کی نسبت اعلیٰ ہوتی ہے۔

فوائد (Benefits):

i- لحمیات جسم کی نشوونما اور تھکست و ریخت کی مرمت کے لیے ضروری ہیں، ان سے نئی ہفتیں، گوشت، پوست، رگ اور پٹھے بنتے ہیں اور نباتاتی ہفتوں کی مرمت ہوتی ہے۔ اس لیے انھیں "ٹشو بلڈرز" (Tissues Builders) بھی کہتے ہیں۔ یہ غذا کا قیمتی جز ہیں۔

ii- جسم میں آکسیجن کی شمولیت کی رفتار کو باقاعدہ رکھنے میں کام آتی ہیں۔

iii- ان میں ہائیڈروجن اور کاربن ہوتی ہے، اس لیے یہ جسم میں حرارت بھی پیدا کرتی ہیں۔

2- نشاستہ (Carbohydrates):

یہ کاربن، ہائیڈروجن اور آکسیجن پر مشتمل ہے۔ زیادہ تر نشاستہ دار غذا، نباتاتی ذرائع سے حاصل ہوتی ہے۔ گندم، جئی، چاول، نشاستہ، آلو، شکر قندی، گنا، ان کے نھول کا بہترین ذریعہ ہیں۔ یہ حیوانی ذرائع سے بھی حاصل ہوتی ہے۔ مثلاً دودھ کی شکر اور

حیوانی شکر (Glycogen) جو کہ جگر میں جمع رہتی ہے۔ ہائے کے دوران ہر جسم کی نشاستہ دار خوراک بالآخر شکر میں تبدیل ہو جاتی ہے۔
فوائد:

- i- نشاستہ دار غذا جمل کر حرارت پیدا کرتی ہے اس لیے یہ خوراک کا ایندھن (Fuel Food) کہلاتی ہیں۔ اس کے ایک گرام میں 4.3 حرارے (Calories) قوت یا انرجی (Energy) پیدا کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔
- ii- یہ جسم کے اندر توانائی پیدا کرتی ہے۔

3- روغنیات (Fats):

ان میں کاربن، ہائیڈروجن اور آکسیجن شامل ہیں۔ یہ دو ذرات سے حاصل ہوتی ہیں:
 (الف) حیوانی روغنیات: گوشت، دودھ، دہی، بھجن، پنیر، مچھلی اور انڈوں میں پائی جاتی ہیں۔
 (ب) نباتاتی روغنیات: بننا پتی لکھی، مغزیات اور نباتاتی تیل مثلاً سرسوں، زیتون، مونگ پھلی، بنولے کا تیل، روغن بادام اور مارجرین وغیرہ میں ہوتے ہیں۔

فوائد:

- 1- روغنیات جسم میں داخل ہو کر جسم کی آکسیجن، کاربن اور ہائیڈروجن کے ساتھ مل کر جلتی ہیں اور حرارت پیدا ہوتی ہے۔ یہ نشاستہ دار غذا سے دو گنی حرارت پیدا کرتی ہیں۔ اس کے ایک گرام میں 9 حرارے پیدا کرنے کی صلاحیت ہے۔
- 2- جوڑوں کو رگڑ سے محفوظ رکھتی ہیں۔
- 3- دوسری غذاؤں کو ہضم کرنے میں معاون ہوتی ہیں کیونکہ ان کی موجودگی میں خوراک کے دوسرے اجزاء جلد ہضم ہو جاتے ہیں۔
- 4- قبض نہیں ہونے دیتیں۔
- 5- ہاتھوں کی مرمت کرتی ہیں۔
- 6- جلد کے نیچے اس کے ذخیرے، جسم کو سردی اور گرمی سے محفوظ رکھتے ہیں۔
- 7- جسم کو طاقت اور توانائی بخشتی ہیں۔

4- حیاتین (Vitamins):

یہ خوراک کے وہ ضروری اجزاء ہیں جن پر جسمانی صحت اور نشوونما کا انحصار ہے۔ یہ ایک قسم کے حیات پرور مارے ہیں، جو جسم کی نشوونما اور ہاتھوں کی مرمت میں مدد دیتے ہیں۔ ان کی کمی کی وجہ سے جسم کو طرح طرح کی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ لمبیات، نشاستہ دار غذا اور روغنیات کو بنیادی غذا کہتے ہیں لیکن حیاتین کے بغیر تمام اجزاء خوراک تقریباً بے کار ہیں۔

حیاتین کی متعدد جہدیں ملتی ہیں:

(اے، بی، سی، ڈی، ای، کے، پی)

حیاتین اے (Vitamin A):

مچھلی، انڈے کی زردی، دودھ، کھن، گاجر، پالک، میتھی، سلاد، گوہی، ٹماٹر، آم، انگترہ وغیرہ میں پائی جاتی ہیں۔

فوائد:

1- یہ حیاتین جسمانی تعمیر اور نشوونما کے لیے ضروری ہیں۔

2-

جسم میں قوت مدافعت پیدا کرتی ہیں۔

3- بیماریوں سے بچاتی ہیں۔

4- ہاضمے کے عمل کو تیز کرتی ہیں۔

کمی کے اثرات:

حیاتین الف کی کمی کی وجہ سے آشوب چشم، جلد کی بیماریاں، نکلے کی سوزش، نزلہ، زکام، بد ہضمی، قوت مدافعت کی کمی اور معدے کی بیماریاں لگ جاتی ہیں۔ جسم بڑھتا بند ہو جاتا ہے۔

حیاتین بی (Vitamin B):

غلے، خمیری آٹے، چاول اور گھوں کے چٹکے میں پائی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ گوہی، آلو، انڈے، ٹماٹر، تازہ دودھ اور سبز یوں میں موجود ہوتی ہے۔

کمی کے اثرات:

اس کی کمی کی وجہ سے "بیری بیری (Beri Beri)" کا مرض ہو جاتا ہے۔ اس بیماری میں اعصاب کا درم، دل کا خراب ہونا، دل کا جسامت میں بڑھنا، دل کی دھڑکن تیز ہونا اور سانس پھول جاتا ہے۔ جسم میں پانی اکٹھا ہو جاتا ہے۔ بھوک کی کمی، اعصابی کمزوری اور خون کی کمی کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔

حیاتین بی 2 (Vitamin B 2):

خمیر، سبز چوں، دانی سبز یوں، دودھ، انڈے، مچھلی، جگر اور گردے میں پائی جاتی ہیں۔

کمی کے اثرات:

اسکی کمی کے باعث جلد کی بیماریاں، معدہ کی بیماریاں، دانت اور زبان میں زخم، نشوونما میں کمی اور اسہال کی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔

حیاتین بی 6 (Vitamin B 6):

انڈے کی زردی، مٹر، سویا بین، خمیر، گوشت، جگر، دودھ اور سبز یوں میں پائی جاتی ہیں۔ اس کی کمی کی وجہ سے نشوونما رک جاتی ہے۔

عضلات (Muscles) کمزور ہو جاتے ہیں۔

حیاتین بی 12 (Vitamin B₁₂):

ہڈیوں، دودھ اور خیر میں پائی جاتی ہیں، اس کی کمی کی وجہ سے خون کی کمی واقع ہو جاتی ہے اور بچوں کی نشوونما رک جاتی ہے۔

حیاتین سی (Vitamin C):

تازہ پھلوں، خصوصاً سنگت سے، مالٹے، لیموں، ٹماٹر، گاجر وغیرہ میں پائی جاتی ہیں۔ یہ حیاتین آملہ میں سب سے زیادہ ہوتی ہیں۔

حیاتین ڈی (Vitamin D):

یہ حیاتین مچھلی کے ہڈیوں کے تیل، دودھ، مکھن، بالائی اور اندروں میں ملتی ہیں۔ یہ حیاتین چوئے اور کافورس کو جزو بدن بناتی ہیں اس لیے یہ پڑیوں اور دانستوں کی نشوونما کے لیے بہت ضروری ہیں۔

کمی کے اثرات:

ہڈیوں کا مزخ خانہ (Rickets) اور دانستوں کی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ خواتین کو حمل اور دودھ پلانے کے زمانے میں ان حیاتین کی بہت سخت ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ حیاتین بچوں کے لیے بھی بہت ضروری ہیں۔

حیاتین ای (Vitamin E):

یہ حیاتین گیہوں کے بیج اور دیگر اناجوں کے بیجوں میں پائی جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ ہنریوں، مکھن، دودھ اور زیتون کے تیل میں بھی ہوتی ہیں اس کی کمی سے تولید و حاصل کے نظام میں خلل پیدا ہو جاتا ہے۔

حیاتین کے (Vitamin K):

یہ چروانہ ہنریوں میں بکثرت پائی جاتی ہیں۔ سویا بین کے تیل اور سمندری گھاس میں بھی کافی مقدار میں ہوتی ہیں۔ یہ حیاتین ہڈیوں کے فضل کو درست رکھتی ہیں اور بہتے ہوئے خون کو جھننے میں مدد دیتی ہیں اس کے علاوہ یہ خون کو گاڑھا کرتی ہیں۔

حیاتین پی (Vitamin P):

یہ حیاتین سنگت سے، مالٹے، لیموں کے پھلکے میں پائی جاتی ہیں۔ خوراک میں ان کی موجودگی سے خون کی شریانیں اور وریدیں درست حالت میں رہتی ہیں۔

5- معدنی نمکیات (Minerals):

نمکیات ہماری غذا کا ایک اہم حصہ ہے۔ جسم کے ہر خلیے میں ان کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان میں مشہور یہ ہیں۔ گندھک (Sulphur)، کلسیم (Calcium)، فولاد (Iron)، خوردنی نمک (Sodium Chloride)، فاسفورس (Phosphorus)، آیوڈین (Iodine)، پوٹاشیم (Potassium)، میگنیشیم (Magnesium) وغیرہ۔ غذا میں ان کی کمی یا غیر موجودگی سے مختلف بیماریاں ہو جاتی ہیں۔ یہ دودھ، ہنریوں، پھل، آملہ، مچھلی اور اناج وغیرہ میں پائے جاتے ہیں۔

6- پانی (Water):

اگرچہ پانی میں کوئی حرارت نہیں ہوتا لیکن یہ خوراک کا اہم ترین جزو ہے اور اس کے بغیر زندگی ممکن ہی نہیں۔ ہمارے جسم کا قریباً 70 فیصد حصہ پانی ہے۔ یہ پانی کئی طریقوں سے کم ہوتا رہتا ہے۔ اس کی کوپورا کرنے کے لیے اور ضم شدہ خوراک کو تحلیل کرنے کے لیے خوراک میں اس کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ فضلات کو جسم سے باہر خارج کرتا ہے۔ خون کو تگی حالت میں رکھتا ہے تاکہ خون تمام بدن میں جاری رہے۔ یہ موسم گرما میں جسم کے درجہ حرارت کو اعتدال پر رکھتا ہے۔ ایک آدمی کو روزانہ قریباً اڑھائی لیٹر پانی کی ضرورت ہوتی ہیں۔ پانی کا کچھ حصہ کھانے کی چیزوں میں موجود ہوتا ہے۔

متوازن غذا (Balance Diet)

تعریف:

”متوازن غذا اسے مراد وہ غذا ہے جو صحت کو بحال رکھے اور معمول کی زندگی کے لیے مطلوبہ توانائی اور نشوونما کے علاوہ توفیدی ضروریات بھی پوری کرے“ یعنی اس میں وہ تمام غذائی اجزاء موجود ہوں، جن سے جسم کی مناسب نشوونما ہو، صحت برقرار رہے اور انسان اپنے روزمرہ کے فرائض عمدگی سے سرانجام دے سکے۔ ان خصوصیات سے عاری غذا ”غیر متوازن غذا“ کہلاتی ہے جو جسم کی تمام ضروریات کو پورا نہیں کر سکتی اور اس وجہ سے انسان مختلف امراض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ متوازن غذا میں تمام غذائی اجزاء مثلاً لحمیات، نشاستہ دار غذا، روغنیات، حیاتین، نمکیات اور پانی مناسب مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ غذا روزہ جسم اور خوش ذائقہ ہونی چاہیے۔ متوازن غذا ہمارے جسم کو صحیح مقدار میں حرارت مہیا کرتی ہے۔ علم غذایت میں حرارہ ”کیلوری“ (Calorie) ایک حرارت ناپنے کا پیمانہ ہے۔ جتنی حرارت ایک ہزار مکعب سینٹی میٹر (1000cc) پانی کو ایک ڈگری سینٹی گریڈ تک گرم کرنے کے لیے درکار ہیں، ایک حرارہ کہلاتا ہے۔

متوازن غذا کے اوصاف (Characteristics of Balance Diet):

- متوازن غذا میں مندرجہ ذیل چھ اجزاء مناسب مقدار میں ہونے چاہئیں:
- 1- لحمیات، نشاستہ دار روغنیات، نمکیات، حیاتین اور پانی لازمی جز ہیں۔
- 2- یہ روزہ جسم اور خوش ذائقہ ہونی چاہیے۔
- 3- خوراک بدل بدل کر کھانی چاہیے کیونکہ ایک ہی قسم کی غذا جسم کی تمام ضروریات کو پورا نہیں کر سکتی۔
- 4- غذا جسم کو کام کی نوعیت کے مطابق مناسب حرارے مہیا کر سکے۔ غذا کا تھین کرتے وقت ان باتوں کو مد نظر رکھنا چاہیے۔

1- عمر:

بچوں کو نشوونما کے لیے زیادہ خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ طالب علموں کو خوراک کے علاوہ پھل وغیرہ بھی استعمال کرنے چاہئیں۔

2- جنس:

عورتیں مردوں کی نسبت کم مشقت کرتی ہیں، اس لیے انہیں کم غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔

3- آب و ہوا (موسم):

سردیوں میں گرم ملکوں کی نسبت زیادہ چکنائی استعمال کی جاتی ہے تاکہ جسم میں زیادہ حرارت پیدا ہو۔ اسی طرح سردیوں کے موسم میں گرمیوں کی نسبت زیادہ روغنیات استعمال ہوتے ہیں۔

4- پیشہ:

جسمانی مشقت کرنے والوں کو زیادہ خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ تمام اوصاف متوازن غذا ہی میں پائے جاتے ہیں۔ غیر متوازن خوراک کا صحت اور نشوونما پر بُرا اثر پڑتا ہے اور انسان کی بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے۔ کیونکہ اس سے جسم میں قوت و مدافعت کم ہو جاتی ہے۔

5- جسامت اور وزن:

بڑے جسم کے انسان کو چھوٹے جسم والے کی نسبت زیادہ خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔

مشروبات

مشروبات سے مراد وہ تمام اشیاء ہیں جو پینے کے کام آتی ہیں۔ ان کے پینے سے طبیعت کو فرحت حاصل ہوتی ہے اور عمل انہضام میں مدد ملتی ہے۔ پانی تمام مشروبات کا بڑا جز ہے۔

مشروبات کی مندرجہ ذیل قسمیں ہیں:

1- وہ مشروبات جن میں الکحل نہیں ہوتی (Non-Alcoholic) مثلاً شربت، کافی، لسی، چائے، کوکو، کوک، تھوہ، جوس وغیرہ۔

2- وہ تمام مشروبات جن میں الکحل ہوتی ہے (Alcoholic) مثلاً مختلف قسم کی شراب وغیرہ۔

مشروبات کی اقسام:

چائے (Tea):

چائے کا پودا اجماعاً ہی نما ہوتا ہے۔ اس کے پتے سکھا کر استعمال کئے جاتے ہیں۔ اُلتے ہوئے پانی میں یہ پتے ڈالنے سے پینے کے لیے چائے بنائی جاتی ہے۔ ہمارے ہاں شاید چائے جتنا مقبول مشروب کوئی نہیں۔ سردیاں ہوں یا گرمیاں، چائے کا استعمال عام ہے۔ چائے میں از خود تو غذائیت بالکل نہیں ہوتی البتہ دودھ اور چینی ملائے سے اس میں کچھ غذائیت پیدا ہو جاتی ہے۔

چائے کے اجزاء ترکیبی "ٹینن" (Tannin)، "تھین" (Theine) اور ایک خوشبودار تیل (Volatile Oil) پر مشتمل ہے۔

”ٹنن“ (Tannin):

ایک کیمیائی مادہ ہے جو خشکی اور قبض کرتا ہے۔ چائے کو زیادہ دیر پانی میں جوش دینے سے یہ کیمیائی مادہ نکلتا ہے۔ یہ معدے اور انتڑیوں کے استرکی جھلی کو نقصان پہنچاتا ہے۔ غذا کو ناقابل ہضم بنا دیتا ہے اور معدے کے فعل کے لیے مضر ہے۔

”تھین“ (Theine):

چائے میں یہ مادہ ایسا ہے جو اعصاب کو تحریک دیتا ہے۔ پانی میں فوراً حل ہو جاتا ہے۔ ”ٹنن“ اور ”تھین“ کے علاوہ چائے میں ایک خوشبودار تھیل (Volatile oil) بھی خفیف مقدار میں ہوتا ہے اور اس کی بدولت چائے میں مہک پیدا ہوتی ہے۔ لیکن یہ جلد ہی اڑ جاتا ہے۔ چائے کے فائدے اور نقصانات:

عضلات اور اعصاب کے لیے محرک ہے۔ تھکان زور کرتی ہے۔ پیٹ لاتی ہے اور سردیوں میں حرارت پیدا کرتی ہے۔ اس کا کثرت سے استعمال مضر اثرات کا حامل ہے۔ یہ سانس اور قلب کی رفتار تیز کرتی ہے۔ قبض کرتی ہے۔ نیند گھٹاتی ہے۔ جسم میں ریشہ اور اختلاج قلب پیدا کرتی ہے۔ اس کا زیادہ استعمال بھوک کو مارتا ہے۔ معدہ اور انتڑیوں کے استر کو نقصان پہنچاتی ہے۔

”کافی“ (Coffee):

”کافی“ بھی چائے کی طرح ایک پودا ہے۔ پودے کے پتوں کو بھون کر اور پھر ان کو پیس کر ”کافی“ بناتے ہیں۔ اس کو تھیل چائے کی طرح اُٹلتے ہوئے پانی میں ڈال کر تیار کرتے ہیں اور کم از کم دس پندرہ منٹ تک دم دیتے ہیں۔ کافی کے دو بڑے اجزاء ”کفین“ (Caffeine)، ”ٹنن“ (Tannin) ہیں۔ ان کے علاوہ اس میں ایک خوشبودار تھیل بھی ہوتا ہے۔ ”کفین“ کے اثرات بھی تھین (Theine) جیسے ہی ہیں۔ مجموعی طور پر کافی کے وہی فائدے اور نقصانات ہیں جو چائے کے ہیں۔ البتہ چائے کے مقابلے میں کافی زیادہ متحرک (Stimulant) ہے۔ کافی کا زیادہ استعمال بھی اعصاب، دماغ اور عضلات انقباض کے لیے مضر ہے۔ تھکان زور کرنے کے لیے خوراک اور آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ بھل چائے یا کافی کے استعمال سے یہ حاصل نہیں ہوتے، اس لیے ان اشیاء کا استعمال جد اعتدال میں کرنا چاہیے۔

”کوکو“ (Cocoa):

یہ ایک پودے کے بیج ہوتے ہیں جو جنوبی امریکہ، افریقہ کے مغربی ساحل اور جزائر غرب الہند میں کاشت کیا جاتا ہے۔ کوکو میں پروٹین 16 فیصد، چکنائی 55 فیصد اور نشاستہ 22 فیصد ہوتا ہے۔ اس لیے کوکو ایک غذا کی حیثیت رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ اس میں لکھی نما مادہ ”تھیو برومین“ (Theino-bromin) بھی ہوتا ہے جو کہ اعصاب کو تحریک اور تقویت دیتا ہے۔ اس کی تیاری میں چکنائی نکال کر اس میں نشاستہ اور شکر شامل کر دیے جاتے ہیں۔ چائے اور قہوہ کے برعکس کوکو کو پانی میں ڈال کر خوب پکا یا جاتا ہے تاکہ نشاستہ قابل ہضم ہو جائے۔

یہ چھنی کے شربت اور لمبوں کے رس کا مخلول ہوتا ہے۔ گرمیوں میں پیاس بجھا کر جسم میں حیاتین ج (Vitamin C) مہیا کرتا ہے۔ خون پیدا کرتا ہے اور ہاضمہ میں مدد دیتا ہے۔ اس کے پینے سے دانت مضبوط ہوتے ہیں۔ نزلہ و زکام سے بچاؤ کے لیے مدافعت پیدا کرتا ہے۔

لسی:

یہ مشروب دہی کو ہلکا کر حاصل ہوتا ہے۔ گرمیوں کے موسم میں لسی زیادہ تر استعمال کی جاتی ہے۔ یہ زود ہضم اور فرحت بخش ہوتی ہے۔ اس سے طاقت پیدا ہوتی ہے اور یہ درازی عمر کا باعث ہوتی ہے۔

شربت:

شربت وہ شیریں رقیق سیال ہے جو چھنی یا شہد اور کھجی پھل کے رس سے تیار کیا جاتا ہے۔ مشروبات میں شربت کو ایک خاص مقام حاصل ہے۔ اس کے استعمال سے دل و دماغ میں فرحت پیدا ہوتی ہے۔ یہ انواع و اقسام کے پھلوں سے بھی تیار کیا جاتا ہے اور باعث تقویت و تراوت ہوتا ہے۔ جوں یا شربت بیماری اور تندرستی دونوں حالتوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ موسم گرما میں شربت ایک نعمت خصوصی تصور کیا جاتا ہے۔ گرمی کی شدت اور حرارت سے چڑھ کر دل و دماغ کو شربت کے استعمال سے تراوت اور سکون ملتا ہے۔ شربت کئی قسم کے پھلوں اور جڑی بوٹیوں وغیرہ سے تیار کیے جاتے ہیں۔

چھیدہ چھیدہ شربت مندرجہ ذیل ہیں:

شربت انار:

دل و دماغ کو فرحت دیتا ہے۔ لوگ اسے آپ حیات سے تشبیہ دیتے ہیں کیونکہ اس کی رنگت دیکھ کر دل و دماغ میں سرور اور تسکین کی لہر پیدا ہوتی ہے۔ انار، شکرے اور مالٹے کے رس طبیعت میں متعادل اور فرحت پیدا کرتے ہیں۔

شربت بادام:

بادام کے مغزیات سے یہ شربت تیار کیا جاتا ہے۔ دل و دماغ کی تقویت کے لیے لاجواب ہے۔ اس کے استعمال سے پیاس رفع ہوتی ہے۔ دماغی و بدنی ریاضت کرنے والوں کے لیے اکسیر ہے۔

شربت سیب:

بہت نفیس شربت ہے۔ دل و دماغ، معدہ اور جگر کو تقویت دیتا ہے۔ طبیعت میں فرحت اور بدن میں چستی پیدا کرتا ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔ یہ شربت استعمال کرنے والا شخص ہر وقت ہشاش بشاش رہتا ہے۔

شریت صندل:

یہ شریت پیاس کو تسکین دیتا ہے۔ گرمی کی تپش کو دور کرتا ہے۔ دل و دماغ کے لیے مقوی اور فرحت افزا ہے اور مصلیٰ خون ہے۔

شریت عتاب:

یہ شریت کھانسی، دوسرا نثار خون، چھک و خسرہ جیسے امراض میں بہت مفید ہے۔

شریت روح افزا:

دل و دماغ کو فرحت بخشنے والا ہے نظیر شریت ہے۔ پیاس رفع کرتا ہے۔

دور حاضر کے جدید مشروبات اور پھلوں کے رس (سکوائش)

اورنج سکوائش:

یہ سکوائش دوسرے مشروبات کی نسبت زیادہ پسندیدگی کی نگاہ سے دیکھا جاتا ہے۔ عموماً شکرے اور مالے کی رس سے تیار کیا جاتا ہے۔

پینک سکوائش:

یہ عمدہ سکوائش آم کے رس سے تیار کیا جاتا ہے۔ نہایت فرحت بخش ہوتا ہے۔

لیمن سکوائش:

یہ سکوائش لیموں سے تیار کیا جاتا ہے۔

لیمن ہارلے:

یہ نفاست پسند احباب کے لیے بے نظیر تھن ہے جو اور لیموں کے رس کا ایک خاص مرکب ہے جو موسم گرما میں نازک مزاج افراد اور روسا کے لیے ایک پسندیدہ اور بیش قیمت مشروب تصور کیا جاتا ہے۔

مہلک مشروب:

ماسوائے اس کے کہ مکمل صنعتی مشینوں اور سائنس میں کارآمد ہو، انسان کے ذاتی استعمال کے لیے مضر ہے کیونکہ یہ حقیقت میں ایک زہریلا مادہ جو بہت کم مقدار میں بھی انسان کے اعضا، بافتوں اور مرکزی اعصابی نظام کو نقصان پہنچاتا ہے۔ ”مکمل“ مختلف قسم کی شراب (دبکی، بئیر، رم، برانڈی وغیرہ) میں پائی جاتی ہے۔ ہر ایک میں اس کی مقدار مختلف ہوتی ہے لیکن ان میں سے کسی کو بھی زیادہ مقدار میں پینے سے نشہ ہو جاتا ہے۔ پینے والے کی طبیعت بے قابو ہو جاتی ہے۔ اس کے انداز فکر میں لا پرواہی آ جاتی ہے اور

قوت منہ عمرہ متاثر ہو جاتی ہے۔ چنانچہ انسان حیوانوں کی سی حرکتیں کرنے لگ جاتا ہے۔ چونکہ اعصاب پر بھی قابو نہیں رہتا، اس لیے نشے کی حالت میں خطرناک حادثات کا امکان بڑھ جاتا ہے اور گاہے بگاہے یہ موت کا باعث بن جاتا ہے۔

اگر ”انکھل“ کا متواتر استعمال ہوتا رہے تو انسان کو انکھل پینے کی عادت پڑ جاتی ہے اور پینے کی مقدار میں خواہ مخواہ اضافہ ہو جاتا ہے۔ شراب پینے والے کو بعض دلدل اپنی ناپسندیدہ حرکات پر ندامت بھی ہوتی ہے، کیونکہ نشے کی حالت میں نازیبا گفتگو کرتا ہے اور بعض اوقات سخت سست پاتیں کہہ جاتا ہے۔ شراب پینے کے عادی لوگ عموماً معدے کی بیماریوں، درد سر اور جگر کی خرابی میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

انکھل جسم میں عارضی طور پر حرارت پیدا کرتی ہے لیکن اس میں غذا ایت مطلق نہیں ہوتی۔ یہ انسان کی ذہنی اور جسمانی نشوونما کو پسپا کرتی ہے۔

طبی امداد:

نشے کی حالت میں بعض اوقات دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے اور پسینہ کثرت سے آتا ہے۔ ایسی حالت میں ترش اشیا (لیموں، اچار وغیرہ) دے کر انکھل کے اثر کو دور کرنا چاہیے۔ نشے کی حالت میں بغیر غذا کے سونے سے انکھل جگر اور معدے کی جھلی پر تباہ کن اثرات پیدا کرتی ہے۔



منشیات اور ان کے اثرات (Narcotics & its Effects)

منشیات کے عادی شخص کو جذباتی طور پر بیمار سمجھنا چاہیے کیونکہ اس کی شخصیت ابھی ہوئی ہوتی ہے۔ وہ ہر وقت بے قرار اور بے چین رہتا ہے اور اپنی بے چینی کو دور کرنے کے لیے منشیات کی طرف رجوع کرتا ہے، جو اس کی بے چینی کو عارضی طور پر سہارا تو دیتی ہیں لیکن مستقل طور پر زور نہیں کر پاتیں۔

نشہ آور ادویات انسان کی صحت پر بہت بُرا اثر ڈالتی ہیں بلکہ مافی اور جسمانی صلاحیتوں کو مفلوج کر دیتی ہیں۔ چونکہ منشیات کا عادی ہر وقت اپنی طلب کو پورا کرنے کی کوشش میں لگا رہتا ہے۔ وہ ان پر بے دریغی خرچ کرتا ہے۔ بلکہ یہاں تک کہ کڑکال ہو کر بھیک مانگنا اور چوری کرنا شروع کر دیتا ہے۔ کیونکہ منشیات روپے کے بغیر حاصل نہیں ہو سکتیں۔ بعض دفعہ یہ بُری لت اسے قتل جیسے قبیح فعل کرنے پر بھی مجبور کر دیتی ہے اور کال کوٹھڑی میں قفل جاتا ہے، اگر چیل سے واپس لوٹ آئے تو منشیات کا اور بھی کثرت سے استعمال کرتا ہے یہاں تک کہ منشیات کا عادی نشے کی لت میں زندگی کی بازی ہار دیتا ہے۔

عام طور پر نوجوان طبقہ منشیات کا خاص نشانہ بنتا ہے کیونکہ منشیات فروغ انہیں نشے کی لت میں پھنسا دیتے ہیں۔ خاص طور پر ایسے نوجوانوں کو جو گھر سے دل برداشتہ ہو کر آوارہ پھرنے لگیں۔ موجودہ زمانے میں منشیات کے استعمال کی وبا صرف پسماندہ گھرانوں کے نوجوان لڑکے اور لڑکیوں تک محدود نہیں بلکہ کھاتے پیتے گھرانوں کے افراد نشہ آوراشیا کا استعمال زیادہ کرنے لگے ہیں۔

منشیات کے عادی سے جب نشے کی لت چھڑانے کی کوشش کی جائے تو اس میں مختلف علامتیں نمودار ہو جاتی ہیں۔ طبیعت بے چین ہو جاتی ہے، کمزوری اور تھکتاہٹ بڑھ جاتی ہے، صلاحیتیں سلب ہو جاتی ہیں، بچوں میں عیسس اٹھتی ہیں، جھینگیں آتی ہیں، کھانسی، نزلہ، زکام اور اعصابی خاف ہو جاتا ہے۔ پسینہ زیادہ آتا ہے۔ تپ اور دست آتے ہیں۔ بدن میں شدید درد ہوتا ہے اور اکثر چکر آتے رہتے ہیں۔ بے ہوشی کے دورے پڑتے ہیں لیکن جو بھی اسے نشے کی ایک خوراک دی جائے سب علامتیں دور ہو جاتی ہیں۔ اس لیے بہتری اسی میں ہے کہ منشیات کے استعمال سے مکمل طور پر احتراز کیا جائے۔

مندرجہ ذیل نشہ آور چیزوں سے صحت مند افراد کو بچنا چاہیے۔

1- افیون (Opium):

یہ ایک نشہ آور دوائی ہے اور اس کے استعمال سے نیند آتی ہے، پوست کا پودہ افغانستان، ہندوستان اور کشمیر میں کثرت سے پایا جاتا ہے۔ اس پودے کے ڈوڈوں پر ہر ایک ہر ایک خراشیں لگادی جاتی ہیں۔ جن میں سے ان کا رس باہر نکل آتا ہے اور جب یہ سوکھ جاتا ہے تو اسے اکٹھا کر لیا جاتا ہے۔ عموماً کسی بیماری یا تکلیف میں مبتلا افراد اس کا استعمال دوائی کی صورت میں کرتے ہیں۔ لیکن یہ موذی دوائی ان لوگوں کو عادی بنا کر جہنم کا موجب بن جاتی ہے۔

افیون استعمال کرنے والا کامل اور صحت حالت میں گزارتا ہے۔ اسے بھوک نہیں لگتی اور صحت بد سے بدتر ہو جاتی ہے۔ کام کاج میں دلچسپی نہیں رہتی، جو شخص زیادہ مقدار میں افیون کھانے لگے اس کی حالت بیماروں سے بھی بدتر ہو جاتی ہے۔

طبی امداد (First Aid):

اگر کسی شخص نے منطقی سے یا دیدہ دانستہ انیون کی گولیاں زیادہ مقدار میں کھالی ہوں تو اسے فینڈ قتی ہے۔ لہذا ایسے شخص کو بالکل سونے نہ دیا جائے، قے کروائی جائے تاکہ انیون کا زہر بجائے پھینکنے کے منہ کے راستے باہر نکل جائے۔ گرم حالت میں رکھنے کی بجائے گردن پر توبلیے کو ٹھنڈے پانی میں بھگو کر رکھا جائے تاکہ دماغ کی نسوں میں بیداری پیدا ہو۔ نیز کچا انڈہ ڈوہہ میں ملا کر پلایا جائے اور مریض کو جلد از جلد ہسپتال لے جانے کا بندوبست کیا جائے۔

2- ”نکوٹین“ (Nicotine):

موجودہ دور میں دنیا میں ایسی کوئی منشیات نہیں جس کا استعمال تمباکو جتنا ہے۔ اس سے نکلنے والا مواد جسے ”نکوٹین“ کہتے ہیں نہ تو ادویہ اور نہ ہی منشیات کے دائرہ میں آتا ہے بلکہ یہ بھان انگیز کیمیائی مادہ ہے۔ یہ بے رنگ تیل کی مانند ”الکلی“ خاصیت کی مائع ہے۔ یہ گامضی خشک میں سب زہروں میں زیادہ خطرناک اور جلد اثر کرنے والا زہر ہے۔ یہ زہر تمباکو کے پتے میں پایا جاتا ہے۔ یہ جلد اور اعضا کی مرطوب جھلی میں باآسانی جذب ہو جاتا ہے۔ اس کا ایک قطرہ بھی چوہے یا خرگوش کی جلد پر پال صاف کرنے کے لیے ڈالا جائے تو وہ چانور سکتے کی حالت اختیار کر لیتا ہے۔ اگر یہ بڑی مقدار میں انسان کے جسم کے اندر داخل ہو جائے تو پہلے سانس کی رفتار بڑھ جاتی ہے اور پھر نظام تنفس بند ہونے کا امکان ہوتا ہے۔ جب زیادہ مقدار میں نکوٹین خون میں حل ہو جائے تو موت واقع ہو جاتی ہے۔ سگریٹ نوشی سے تمھوڑی تمھوڑی مقدار میں ”نکوٹین“ جسم میں داخل ہوتی رہتی ہے۔ لگا تار اور زیادہ سگریٹ پینے والوں کی نفس تیز اور خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ اشتہاکم ہو جاتی ہے اور وزن بھی گھٹ جاتا ہے۔ چونکہ نکوٹین اعصاب پر اثر انداز ہوتی ہے لہذا ہاتھ پاؤں کا پینے لگتے ہیں اور انگلیوں کی پھوٹی پھوٹی نسوں میں بے رنگ نکل پیدا ہونے لگتی ہے۔

سوزوں، ناک کے داسیں بائیں ”سائینس“ (Synuses) اور حلق میں سوزش ہونے کی وجہ سے کھانسی آتی رہتی ہے اور جب ان علامتوں کی وجہ سے بے چینی زیادہ طول پکڑتی ہے تو فینڈ نہیں آتی۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ صحت بالکل برباد ہو جاتی ہے۔ تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ زیادہ سگریٹ پینے سے ویسے پھردوں کا سرطان (Lung Cancer) بھی ہو جاتا ہے۔ اس لیے حتی الامکان یہ کوشش کی جائے کہ سگریٹ نوشی کی عادت فوجوانوں میں قلقلاند پڑے اور انہیں شروع سے ہی اس عادت کے نتائج سے آگاہ کیا جائے۔

3- خواب آور گولیاں (Barbiturates):

ان کو عام طور پر (Sleeping Pills) یا خواب آور گولیاں کہا جاتا ہے۔ ایسے زہر کا اثر دماغ اور نظام عصبی پر ہوتا ہے۔ یہ دوا پہلے خون میں جذب ہوتی ہے، پھر دماغ میں پہنچ کر فینڈ کا غلبہ پیدا کر دیتی ہے۔ شروع شروع میں غنودگی آتی ہے اور آخر میں گہری فینڈ۔ یہ طب کی رو سے ان حالتوں میں کھلائی جاتی ہیں جب مریض شدید درد یا تکلیف میں مبتلا ہو۔ عموماً نکلین آپریشن کے بعد جسم کو بے حرکت اور بے چینی کم کرنے کے لیے یہ گولیاں دی جاتی ہیں۔

لیکن آج کل ڈاکٹری مشورے کے بغیر بعض لوگ انہیں استعمال کرنے لگ گئے ہیں اگر صحیح مقدار کا اندازہ لگائے بغیر یہ گولیاں استعمال کرنے کی عادت ہو جائے تو وہ انہیں کھائے بغیر، قدرتی فینڈ سونیں سکتے، ایسا کرتے کرتے وہ گولیوں کی مقدار بھی بڑھاتے رہتے ہیں۔ حتیٰ کہ یہ گولیاں نشے کی صورت اختیار کر لیتی ہیں۔

طبی امداد (First Aid):

اگر زیادہ مقدار میں کسی انسان نے کھلی مرچہ یا یہ گولیاں کھالی ہوں تو بخس مست ہو جاتی ہے۔ چہرہ پیچکوں اور نیند کا غلبہ طاری ہونے لگتا ہے۔ ایسی صورت میں مریض کو فوری ہسپتال پہنچانے کا بندوبست کیا جائے۔ حفظ ماتقدم کے طور پر مندرجہ ذیل اقدام کیجئے۔

- 1- مریض کو تے کروانے کے لیے پانی میں کافی نمک گھول کر پلایا جائے۔
- 2- دوران خون میں تیزی لانے کے لیے متواتر تھپایا جائے۔
- 3- گردن کے پیچھے گدی پر رخ ٹھنڈا کپڑا رکھا جائے تاکہ دماغ چڑکنا ہو۔

4- "مارفیا" (Morphia):

یہ انجون کا ست ہے اور نیچے کی شکل میں استعمال ہوتا ہے۔ یعنی مارفیا کے نیچے لگانے سے نشہ ہوتا ہے۔ یہ ایسی موذی علت ہے کہ ہر دفعہ پہلے سے زیادہ مقدار میں جسم کے اندر داخل کرنے کی خواہش پیدا کرتی ہے۔ مختلف تجربوں سے ثابت ہوا ہے کہ اس کے استعمال کے ایک دم روک دینے سے بدن میں بے چینی محسوس ہونے لگتی ہے اور جھنجھلاہٹ بڑھ جاتی ہے۔ اگر 12-14 گھنٹے مارفیا استعمال نہ ہو تو اس کا عادی تر پنے لگتا ہے، پیٹ میں اٹھکھن ہونے لگتی ہے، ناکھیں اکڑ جاتی ہیں، تھوڑی دیر بعد انسوجاری ہو جاتے ہیں، ٹھنڈے سپینے اور انگڑائیاں شروع ہو جاتی ہیں۔ عضلات میں پھڑ پھڑاہٹ اور تے آتی ہے۔ خول کا باؤ (Blood Pressure) بڑھ جاتا ہے۔ بخار ہو جاتا ہے۔

ان سب علامتوں سے ظاہر ہے کہ اس نشیلے کا استعمال صحت کے لیے کتنا مضر ہے۔ اس سے گریز کرنا ہی بہتر ہے۔ ابتدائی طبی امداد کے لیے اوپر دیا ہوا طریقہ استعمال کیجئے اور مریض کو جلد ہسپتال لے جایا جائے۔

5- سٹکھیا (Arsenic):

دیکھنے میں سفید کھڑیا مٹی یا مصری کی ذیلیوں کی طرح ہوتا ہے اور آسانی سے بازار میں مل سکتا ہے۔ یہ زہر خلیج فارس سے آیا ہے اور لکڑی کا رنگ و روغن تیار کرنے میں استعمال ہوتا ہے۔ کیزے وغیرہ کو مارنے والی اودیات میں بھی یہ ملایا جاتا ہے۔ اگر کسی وجہ سے انسان اسے کھائے تو ایک آدھ گھنٹے میں پیٹ میں سوزش اور جھن کی علامات پیدا ہو جاتی ہیں۔ پیٹ میں شدید درد بھی اٹھتا ہے اور خون آلود تے اور دست آنے شروع ہو جاتے ہیں جسم ٹھنڈا ہونے لگتا ہے۔ آنکھیں بھی شروع ہو جاتی ہیں۔ طبیعت بہت تھکال ہو جاتی ہے اور غشی کا عالم طاری ہو جاتا ہے۔

طبی امداد (First Aid):

فوراً تے کروانے کی کوشش کی جائے۔ اس کے لیے دواغذوں کی سفیدی اگر کھنچی کھنکا کر پلایا جائے۔ جسم ٹھنڈا ہونے پر پاؤں گرم رکھنے کے لیے گرم پانی کی بوتل اور طبیعت کو بحال کرنے کے لیے محرک اشیاء دینی چاہئیں اور مریض کو جلد ہسپتال پہنچایا جائے۔

جنسی حفظان صحت

(Sex Hygiene)

جنسی صحت کے اصولوں کا جاننا ہر نوجوان کے لیے ضروری ہے تاکہ جنس سے متعلقہ امور سے روشناس ہوں اور زندگی کے نشیب و فراز کو کچھ سیکس۔ مشاہدے میں آیا ہے کہ بعض نوجوان سن بلوغت کو پہنچنے پر بھی جنسی صحت کے علم سے محروم ہوتے ہیں اور نہ ہی صحبت میں پڑ کر سیدھے راستے سے بھٹک جاتے ہیں اور غلط کاریوں کا شکار ہو جاتے ہیں، جن کا بعد میں ازالہ کرنا قدرے مشکل ہو جاتا ہے، ہمارے معاشرے میں جنسی ادب پر بحث کرنا یا جنس کے متعلق کسی دوسرے شخص سے کھلم کھلا بات کرنا معیوب سمجھا جاتا ہے بلکہ بے حیائی کے مترادف گردانا جاتا ہے لیکن اگر صاف گوئی سے کام لیا جائے تو جنسی صحت کے اصول جاننے کے باعث انسان نہ صرف غلط کاریوں سے بچ جاتا ہے بلکہ اسے ان سے صحت پر لاحق ہونے والے بُرے اثرات کا بھی علم ہو جاتا ہے اور وہ ان سے بچنے کی کوشش کرتا ہے۔

جنسی بیماریاں عموماً ناخوشہ عورتوں کو لاحق ہوتی ہیں اور ایسے نوجوان جو ان سے ہم بستری کریں، ان بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں ان بیماریوں کے اثرات شروع شروع میں مردوں اور عورتوں کے اعضا مخصوصہ پر نمودار ہوتے ہیں اور اگر فوراً طور پر مناسب علاج نہ کیا جائے تو یہ زیادہ گھناؤنی صورت اختیار کر لیتے ہیں۔

جنسی صحت سے متعلق 9 قسم کی بیماریاں ہیں جن میں سوزاک، آلتھک، ٹینکورو (Chancroid) اور ایڈز زیادہ خطرناک ہیں۔ یہ زیادہ تر جنسی ملاپ کی وجہ سے ہوتی ہیں اور ان کے پھیلنے کی وجہ جنسی اعضا، کی نالیوں کی اندرونی نازک جہہ "سیکس ممبرین" کے ذریعے ان بیماریوں کے جراثیموں کا جسم میں داخل ہوتا ہے۔ یہ بیماریاں ایک بڑا سماجی مسئلہ ہیں۔ کیونکہ ان کی وجہ سے متاثرہ شخص جسمانی اور ذہنی تکلیف اٹھانے کے علاوہ ہانچھ پن اور حساسی کا کردگی میں کمی کا شکار بھی ہو جاتا ہے۔ ہر شخص خواہ وہ مرد ہو یا عورت، بچہ ہو یا بوڑھا اگر وہ ایسے ماحول میں زندگی بسر کر رہے ہوں جہاں یہ بیماریاں پائی جاتی ہیں تو وہ ان کے منفی اثرات سے بچ نہیں سکتا۔ ان بیماریوں میں لگا تار اضافہ ہونے کی مندرجہ ذیل وجوہ ہیں۔

- 1- موجودہ دور میں ذریعہ ابلاغ کی وجہ سے جنسی ملاپ کے نظریے سے متعلق تبدیلی۔
- 2- ان بیماریوں سے متعلق سائنسی بنیادوں پر مبنی صحیح معلومات کا نہ ہونا۔
- 3- ان بیماریوں کے ایسے جراثیم جن پر "اینٹی بائیوٹکس" (Antibiotic) کا اثر نہیں ہوتا (تجارتی بنیادوں پر عصمت فروش خواتین کو صحت مندی کا ٹیسٹس حاصل کرنے کے لیے متواتر اور حد سے زیادہ اینٹی بائیوٹکس (Antibiotic) کا استعمال کرنا پڑتا ہے)۔
- 4- خواتین میں حمل گر پڑ گولیوں کا استعمال جس کی وجہ سے کنڈوم (Condom) کے استعمال میں کمی ہو گئی ہے۔
- 5- ہم جنس پرستی۔
- 6- مکمل ڈاکٹری علاج نہ کروانا۔

چنانچہ جنسی حفظان صحت کی اہمیت کو مد نظر رکھتے ہوئے نوجوانوں کی آگاہی کے لیے چند بیماریوں کا ذکر درج ذیل ہے:

آنٹک (Syphilis):

یہ جنسی بیماریوں میں قاتل بیماری کے طور پر جانی جاتی ہے اس مرض سے مرنے والوں کے صحیح اندوہ شمار معلوم نہیں کیونکہ ان میں بہت سے واقعات کا اندراج نہیں کیا جاتا۔ یہ دل یا کسی دوسری بیماری میں معاون کا کردار ادا کرتی ہے۔ آنٹک ایسے ٹیکر یا بے لائق ہوتی ہے جو جسم سے باہر بہت ہی کم وقت کے لیے زندہ رہ سکتا ہے۔ یہ گرمی و سورت کی روشنی اور جراثیم کش ادویہ کے استعمال سے مر جاتا ہے۔ اس کا جسم کے اندر داخل ہونے کا عمومی راستہ تالیوں کی اندرونی جھلی "میو سکیمبرین" ہے یا اس کا سبب جلد میں زخم ہونا ہے۔ یہ جراثیم جلد کو خود پہاڑ کر داخل ہونے کے قابل نہیں ہوتا۔ اس مرض میں جتا ہونے کا سب سے بڑا اور بڑا متاثرہ شخص سے جنسی ملاپ ہے یا کبھی کبھار ایسے متاثرہ شخص کا بوسہ لینا جس کے منہ میں زخم ہوں اور وہ بیماری پھیلانے والے دور میں داخل ہو چکا ہو۔ یہ بیماری متاثرہ شخص کی استعمال کردہ اشیاء مثلاً کھانے پینے کے برتن، "کمڈیٹ" (Commode Seat) وغیرہ سے لائق نہیں ہوتا کیونکہ اس کا جراثیم روشنی اور خشک ماحول میں صرف چند سیکنڈ سے زیادہ زندہ نہیں رہ سکتا۔ اس بیماری کا "انکوبیشن پیریڈ" (Incubation Period) (بیماری کے جراثیم جسم میں داخل ہونے سے لے کر اس کی پہلی علامت ظاہر ہونے تک) تقریباً تین ہفتوں کا عرصہ ہوتا ہے لیکن بعض اوقات یہ تین مہینوں کے بعد بھی نمودار ہوتی ہے۔ اس کی سب سے پہلی نشانی جسم میں داخل ہونے کی جگہ پر جلد کا پھٹ جانا یا چھوٹی سی پھٹی بن جانا ہے۔ جس میں کسی قسم کا کوئی درد نہیں ہوتا۔ اگر آپ اس کا علاج نہ بھی کرائیں تو بھی یہ خود بخود ٹھیک ہو جاتی ہے۔ یہ بیماری کا پہلا درجہ یا دور ہے اور یہ اسے پھیلانے میں سب سے زیادہ اہم ہوتا ہے۔

دوسرا درجہ (Second Stage):

پہلی ختم ہونے کے بعد عموماً دوسرے مرحلے کا عرصہ ہوتا ہے۔ جس میں بخار ہوتا، سر درد ہوتا، لہجائی غدودوں میں سوزش کا پیدائش ہوتا اور اعضائے مخصوصہ جنسی اعضا پر گلابی یا سفید دانوں کا نمودار ہوتا۔ گلاب خراب ہوتا، بھوک نہ لگتا، جسم کے بعض حصوں سے بالوں کا اڑ جانا، ہاتھ اور پاؤں کے ٹکڑوں پر تپے کے رنگ کی چھپاکی (Rash) کا نکل آنا۔ یہ علامات معمولی اور شدید نوعیت کی بھی ہو سکتی ہیں جنہیں اکثر اوقات نظر انداز کر دیا جاتا ہے، اس درجہ میں جنسی ملاپ کے علاوہ بوس و کنار سے بھی بیماری لائق ہونے یا بڑھنے کا امکان ہوتا ہے۔

تیسرا درجہ (Third Stage):

دوسرے اور تیسرے درجے کے دوران میں بیماری تقریباً چار سال کے لیے خوابیدہ ہو جاتی ہے اور اس کی کوئی بھی ظاہری علامت نظر نہیں آتی۔ لیکن اس درجہ میں پہلا سال بیماری پھیلانے کا ذریعہ ہوتا ہے۔ اس عرصہ میں جسم کے بعض حصوں میں گلیاں بنی شروع ہو جاتی ہیں جو نوٹ کر پھوڑوں کی شکل اختیار کر لیتی ہیں، اس دور میں اس بیماری کی شدت میں اضافہ ہوتا جاتا ہے اور بعض اوقات حرام مغز کے (Spinal Cord) ریشوں کے ذریعے دماغ، دل اور خون کی تالیوں کو اپنا نشانہ بناتی ہے لیکن اس دور میں بیماری پھیلانے کی قوت میں کمی ہو جاتی ہے۔ آنٹک موروٹی بیماری نہیں بلکہ متاثرہ شخص سے دوسروں میں منتقل ہوتی ہے لیکن اگر

متاثرہ ماں کا دورانِ حمل مناسب علاج نہ کرایا جائے تو اس بیماری کے جراثیم بچے میں منتقل ہونے کا بھی امکان ہو سکتا ہے۔

روک تھام:

- 1- علمِ الصحت اور جنسی صحت سے متعلق عوام کو روشناس کرانا۔
- 2- تجارتی بنیادوں پر عصمتِ فروشی کے لیے ضروری اقدامات کرنا۔
- 3- جلد سے جلد مناسب ڈاکٹری علاج کروانا۔

سوزاک (Gonorhoea):

یہ جنسی بیماریوں میں سب سے زیادہ ہونے والی بیماری ہے۔ یہ زکام کے بعد اچھوت کی بیماریوں میں دوسرے نمبر پر ہے۔ اس بیماری سے متاثر لوگ اسے پوشیدہ رکھتے ہیں یا بعض کو اس کی آگاہی نہ ہونے کی بنا پر اس کا پتا ہی نہیں چلتا کہ اس کے جراثیم ان کے جسم میں سرایت کر چکے ہیں۔ علمِ طب سے وابستہ لوگوں کی رائے یہ ہے کہ جتنی تکلیف اور نقصان عوام اس بیماری سے اٹھاتے ہیں اتنا کسی دوسری سے نہیں۔ یہ ایک ایسے حکمران سے لاحق ہوتی ہے جسے ”گھوکوکس“ (Gonococcus) کہتے ہیں۔ یہ جراثیم ”میو کس مہرین“ پر بڑھتے جاتے ہیں اور پیشاب کی نالی کی اندرونی تہ اور آنکھوں کے پپوں کی اندرونی جھلی پر اثر انداز ہوتی ہے۔ بعض اوقات یہ دل کے ”دالو“ اور جوڑوں میں بڈیوں کی سطح پر بھی نر اثر ڈالتی ہے۔ اس بیماری کے جراثیم جسم کے متاثرہ حصے میں سے خارج ہونے والی پیلے رنگ کی چپ اور رطوبت میں ہوتے ہیں۔ اس بیماری کو پھیلانے کا سب سے اہم سبب جنسی ملاپ ہے۔ جس سے تولیدی اعضا جراثیم آلودہ ہو جاتے ہیں اور ان کو ہاتھ لگنے سے یہ بھی ممکن ہے کہ نادانستہ طور پر آنکھ ملنے سے یا ہاتھ لگنے سے یہ جراثیم آنکھ کی اندرونی جھلی میں داخل ہو جائیں یا ماں کی اندامِ نہانی سے نکلنے والی رطوبت سے نئے پید ہونے والے بچے کی آنکھیں جراثیم آلودہ ہو جائیں۔ اس لیے حفظِ ماں و باپ کے طور پر نئے پید ہونے والے بچے کی آنکھوں میں ”سلور ناکریٹ“ یا کوئی اور ایسی ”اینٹی بائیٹک“ ادویہ ڈالی جاتی ہیں۔ اس مرض کے جراثیم بھی آتھک کے جراثیموں کی طرح انسانی جسم کے باہر جلد مر جاتے ہیں۔ اس بیماری کا انکیوبیشن پیریڈ ایک دن سے ایکس دن کا ہو سکتا ہے لیکن اکثر و بیشتر تین سے نو دن کے درمیان ہوتا ہے۔ مردوں میں پیشاب کی نالی میں متورم ہو جانے سے پیشاب کرتے وقت انتہائی جلن اور درد ہوتا، چھپ خارج ہونے کے ساتھ ساتھ بخار ہونا، تھکاوٹ، چرمردگی ہو جانا وغیرہ۔ ابتدائی دور عموماً پانچ سے آٹھ ہفتوں کا ہوتا ہے۔ پیشاب کی نالی میں زخم اور سوزش ہونے کی وجہ سے اس کے سوراخ کا محیط ٹنک ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے پیشاب کرنے میں تکلیف پیش آتی ہے۔ اگر اس بیماری کا جلد اور مناسب علاج نہ کر دیا جائے تو متاثرہ حصے سے ملحق دوسرے تولیدی نظام کے اعضا متاثر ہو سکتے ہیں جس کی وجہ سے بانجھ پن کا ہو جانا بہت عام ہے۔ خواتین میں ”یو قمرہ“ سب سے پہلے متاثر ہوتی ہے جس کی وجہ سے یہ بیماری ان کے جسم میں پھیل جاتی ہے اور (مردوں کی نسبت) اسے کنٹرول کرنا زیادہ مشکل ہوتا ہے۔ زیادہ پیچیدگیاں (Complications) اس وقت پیدا ہوتی ہیں جب یہ جراثیم خون کی نالی میں داخل ہو کر دل میں پھیل جاتے ہیں اور دل کے ”دالو“ کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ ان امراض کے جراثیم جوڑوں میں داخل ہو جاتے ہیں تو ان میں شدید درد اور تیز بخار ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اس مرض کا علاج اور حفاظتی اقدامات آتھک ہی جیسے ہیں۔ بیماری سے متاثرہ شخص سے جنسی ملاپ سے پرہیز اور جلد

مناسب علاج کیا جائے۔ اکثر اوقات خواتین ان بیماریوں کو پہچاننے میں کامیاب نہیں ہو پاتیں۔ مثلاً آتھک کی پھنسی نالی کے اندر بھی پیدا ہو سکتی ہے اور اس میں کسی قسم کا کوئی درد بھی نہیں ہوتا۔ جس کی وجہ سے اس کا پتا ہی نہیں چل پاتا۔ سوزاک میں خارج ہونے والی رطوبت کو معمول کی رطوبت سمجھ کر نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ کیونکہ بیماری کے پہلے درجے میں اس وقت تک درد نہیں ہوتا جب تک کہ دوسرے اندرونی اعضا متاثر نہ ہو جائیں۔ سوزاک کی جانچ کے لیے گا ہے بگا ہے خارج ہونے والی رطوبت کا طبی تجربہ کراتے رہنا چاہیے۔

شکوروڈ (Chancroid) پھنسیاں یا دانے پیدا ہوتا:

ان پھنسیوں کی عمومی وجہ جسم کی صفائی کا خیال نہ رکھنا اور حفظانِ صحت کے اصولوں کا فقدان ہوتا ہے۔ یہ بیماری سوزاک اور آتھک کی نسبت کم تکلیف دہ ہے اور اس کے لاحق ہونے کی شرح ان کے مقابلے میں انتہائی کم ہے۔ اس کے جراثیم جسم کے ایسے حصوں میں نشوونما پانہیں سکتے ہیں جہاں صابن اور پانی وافر مقدار میں استعمال کیے جاتے ہیں۔ اس مرض میں نرم دانے پھنسیاں اعضا مخصوص کے گرد و نواح میں پیدا ہوتے ہیں اور ان سے خارج ہونے والے مواد سے آلودہ ہاتھ یا کپڑے اس کے جراثیموں کو جسم کے دوسرے حصوں میں منتقل کر دیتے ہیں۔ اس مرض کا ”انکوبیشن پیریڈ“ (Incubation Period) تین سے پانچ دن کا ہوتا ہے۔ اکثر اوقات یہ اور آتھک ہم وقت لاحق ہو جاتی ہیں لیکن آتھک کی علامات کچھ عرصہ بعد ظاہر ہوتی ہیں۔ یہ بیماری بھی زیادہ تر پھنسی ملاپ کی وجہ سے پھیلتی ہے۔ آتھک کی طرح اس کے جراثیم کا جسم میں داخل ہونے کا عمومی راستہ جلد کی بیرونی حفاظتی تہہ میں زخم یا زخمی ہونا ضروری ہے۔ جس کے ذریعے یہ جسم میں داخل ہو کر سوزش پیدا کر دیتا ہے اور اس جگہ پر چھوٹا سا دانہ بھی ہوتا ہے۔ مردوں میں امضائے تناسل اور خواتین میں لیپیا (Labia) یا جوجا (Vagina) سب سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ اس بیماری کی وجہ سے ان اعضا کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اس کے حفاظتی اقدامات بالکل سوزاک اور آتھک جیسے ہیں۔

ایڈز (Aids):

ایڈز انگریزی کے چار حرف (AIDS) سے مل کر بنا ہے۔

A- Acquired,

I- Immune,

D- Deficiency,

S- Syndrome

یہ بھی ایک متعدی یعنی بیمار سے بیمار صحت کو لگنے والی بیماری ہے جو ایک خاص قسم کے وائرس (Virus) کے ذریعے پھیلتی ہے۔ اس بیماری میں جسم کا مدافعتی نظام بالکل ختم ہو جاتا ہے۔ عام بیماریوں کی طرح اس کی ایک دوچین بلکہ بہت سی مختلف علامات ہو سکتی ہیں۔ سب سے پہلے ایڈز کا پتا 1981ء میں چلا تھا۔ اس وقت سے لے کر اب تک یہ بیماری افریقہ، یورپ، شمالی اور جنوبی امریکہ اور ایشیا میں بہت تیزی کے ساتھ پھیل چکی ہے۔ دنیا کے باقی ملکوں کے علاوہ پاکستان میں بھی یہ مرض داخل ہو چکا ہے۔ ایڈز کے وائرس کو ایچ۔ آئی۔ وی (H.I.V) کا نام دیا گیا ہے۔ یہ بھی انگریزی کے تین حروف سے مل کر بنا ہے۔

H- Human

I- Immune deficiency

V- Virus

”سچی“ آئی۔ وی“ وائرس کے اس مجموعے کا نام ہے جو اس بیماری کے پھیلائے کا سبب ہیں۔ ان کے بارے میں ابھی تک بہت زیادہ معلومات حاصل نہیں ہو سکیں۔ سب سے پہلے 1983ء میں چیس میں ایڈز کے وائرس کو دریافت کیا گیا۔ یہ وائرس انسانی جسم کے دفاعی نظام میں شامل چند خلیوں، خاص طور سی ڈی 4+4 ملیر ”ٹی“ خلیوں (T.D4+Helper. T.Cells) میں داخل ہو جاتے ہیں۔ یہ خلیے انسان کے دفاعی نظام کا ایک بے حد اہم حصہ ہے۔ یہی خلیے دشمن کے حملے کی خبر دوسرے خلیوں کو پہنچاتے ہیں اور انہیں جنگ و دفاع کے لیے تیار کرتے ہیں۔ ایڈز کے وائرس ہمارے ان مدگار خلیوں پر حملہ کر کے انہیں ہمیشہ کے لیے مکمل طور پر تباہ کر دیتے ہیں، جس کی وجہ سے انسان کا دفاعی نظام تقریباً ختم ہو جاتا ہے۔ ایسی حالت میں چند اور تیاریوں کے وائرس یا جراثیم اس پر حملہ کر سکتے ہیں۔ ایڈز کے وائرس جسم کے چند قریبی مادوں مثلاً خون، مرد کے تولیدی مادے اور عورت کے زنا نہ عضو کی رطوبت کے ذریعے بیمار سے تندرست انسان تک پہنچتے ہیں۔ عام طور پر متاثرہ لوگ خواہ مرد ہو یا عورت، خود بھی یہ بات نہیں جانتے کہ ان میں اس بیماری کے وائرس کتنے چھپے ہیں کیونکہ ان میں نہ تو ابھی بیماری کی کوئی علامات ہوتی ہیں اور نہ ہی اس شخص میں علامتیں موجود تھیں۔ جس کے ذریعے یہ جراثیم ان کے جسم کے اندر داخل ہوئے۔ یہ ممکن ہے ایک شخص کئی سالوں تک اس بات سے بے خبر رہے کہ اس میں وائرس موجود ہیں۔ جب تک کہ یہ وائرس جسم کے دفاعی نظام کو اس حد تک کمزور نہ کر دیں کہ متاثرہ شخص بیمار ہو جائے۔ مرض کے جسم میں سرایت کر جانے اور علامات شروع ہونے سے پہلے خون کے ایک خاص میٹ کے ذریعے وائرس کی جسم میں موجودگی کا پتا چلایا جاسکتا ہے۔

جسم کے اندر ایڈز کے وائرس متعدد مختلف طریقوں سے داخل ہو سکتے ہیں:

- 1- جنسی ملاپ کے ذریعے جب ایک ساتھی میں وائرس موجود ہوں۔ یہ ملاپ خواہ مرد، عورت کے درمیان ہو یا ہم جنس مراسم ہوں۔
- 2- ”وائرس“ سے آلودہ نیپے کی سوئیوں کے ذریعے، آلودہ آلات سے نال کاٹنے، دھتے کرنے یا لٹکیوں کے ہک اور کان چھیدنے سے۔
- 3- ایڈز کے ”وائرس“ سے متاثرہ خون دوسرے کے جسم میں داخل کرنے سے۔
- 4- انجکشن کے ذریعے نشیات لینے والے اگر ایک دوسرے کی استعمال کردہ سوئی استعمال کریں۔
- 5- دانت نکالنے یا آپریشن کے آلودہ آلات کے ذریعے بھی متاثرہ شخص سے ”وائرس“ تندرست انسان تک پہنچ سکتے ہیں۔
- 6- ”ایڈز“ سے متاثرہ خاوند اپنی بیوی کو یہ بیماری دے سکتا ہے۔
- 7- ”ایڈز“ سے متاثرہ ماں اپنے بچہ کو دے سکتی ہے۔

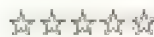
”وائرس“ کس طرح نہیں پھیلتا:

- 1- ایک دوسرے سے ہاتھ ملانا۔
- 2- مل جل کر اکٹھے رہنا۔
- 3- مل جل کر کھانا پینا۔
- 4- ایڈز کے مریض کی عیادت یا دیکھ بھال کرنے سے۔
- 5- ایڈز کے متاثرہ شخص کے منہ کے لعاب یا تھوک میں وائرس نہیں ہوتے بشرطیکہ مسوزھوں میں خون نہ آ رہا ہو۔
- 6- کپڑے کپڑوں کے کاٹنے سے۔

روک تھام:

کسی بھی وبائی مرض کو روکنے کا صرف ایک ہی طریقہ ہوتا ہے اس کے حفاظتی ٹیکے لگائے جائیں، لیکن ایڈز کے خلاف ابھی تک کوئی حفاظتی ٹیکہ ایجاد نہیں ہوا۔ ایک باریہ بیماری لاحق ہو جائے تو علاج ممکن نہیں۔ اس سے بچنے کا صرف ایک ہی طریقہ ہے اور وہ یہ کہ اس خطرناک وائرس کو جسم میں داخل ہونے کی نہ دیا جائے۔ ہر ایک کو جانا چاہیے کہ اس مرض سے بچاؤ کے لیے کیا حفاظتی تدابیر اختیار کی جائیں اور اس کے لیے ایک شریطانہ ذمہ دار زندگی گزارنے کی ضرورت ہے۔ ہر ایک شخص کو خواہ مرد ہو یا عورت ملا کا ہو یا لڑکی سب کو اس بیماری کے بارے میں آگاہ کرنا ضروری ہے۔

- 1- فاحشہ عورتوں، بدکردار مردوں یا پھر ان لوگوں کے ساتھ جو ان کے ہاں آتے جاتے ہیں جنسی تعلقات قائم نہ کریں۔
 - 2- اگر کسی وجہ سے ٹیکہ لگوانا ضروری ہو تو یہ اطمینان کر لیں کہ ٹیکے کے لیے غنی سرخج استعمال کی جا رہی ہے۔
 - 3- وصیان رکھیں کہ خشتہ کے تمام آلات دس منٹ تک اہال لیے گئے ہوں اور یہی احتیاط لڑکیوں کے ناک چھیدنے کے آلات پر بھی عمل میں لانی چاہیے۔
 - 4- اگر خون لینے کی ضرورت ہو تو کسی شخص کا خون بغیر ٹیسٹ کیے نہ لیا جائے۔
- کہاوت مشہور ہے کہ جو کوئی بھی میرے دشمن کا دشمن ہے وہ میرا دوست ہے۔ ہم ایک دوسرے کے دشمن نہیں بلکہ ہمارا اصلی دشمن "ایچ۔آئی۔وی" (H.I.V) ہے۔ اس لیے آپ اپنے خون کا طبعی تجربہ ابھی کرائیں اور پھر وقفہ وقفہ سے کراتے رہیں۔ اگر خدا خواستہ آپ اس بیماری میں مبتلا ہو چکے ہیں تو اسے کسی دوسرے انسان کو منتقل نہ کریں۔ لیکن اگر آپ اس سے ابھی تک بچے ہوئے ہیں تو کسی بھی صورت کسی دوسرے کو اس بات کی اجازت نہ دیں کہ وہ آپ کو اس بیماری میں مبتلا کر دے۔



ابتدائی طبی امداد (First Aid)

ابتدائی طبی امداد یا "فرسٹ ایڈ" طب اور جراحی کے بنیادی اصولوں پر مبنی ہے۔ اس سے واقفیت رکھنے والے لوگ حادثات اور ناگہانی وارداتوں کے مواقع پر نہایت ہوشیاری اور دانائی سے مدد پہنچا سکتے ہیں تاکہ ڈاکٹر کے پہنچنے یا مریض کے ہسپتال پہنچنے تک زندگی قائم رہے اور ضرب یا چوٹ کے اثرات نہ بڑھنے پائیں۔

ابتدائی طبی امداد مصدقہ اصولوں پر مبنی ایک ایسا طریقہ علاج ہے جس میں چوٹ لگنے یا ناگہانی بیماری میں وقتی طور پر دستیاب سہولتوں اور دیگر اشیاء کو مہارت سے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس طریقہ علاج کا اہم ترین مقصد مریض کی جان بچانا، اس کی حالت کو مزید بگڑنے سے بچانا اور اس کی جلدی صحت یابی ہے۔ آج کل کے دور میں ہلکی پھلکی اور شدید چوٹیں اور حادثات کا پیش آناروز مرد کا معمول ہے۔ اس لیے طبی امداد دینے والے شخص کی ذمہ داریاں مندرجہ ذیل ہیں۔

- i- ان حالات کا بغور جائزہ لیں جس میں زخمی شخص کو چوٹ لگی ہو۔
 - ii- مریض کی چوٹ یا بیماری کی صحیح جانچ کرے۔
 - iii- جلد از جلد متناوب اور موزوں نگہداشت مہیا کرے لیکن اسے یہ بات ہمیشہ ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ مریض کو ایک ہی وقت میں مختلف قسم کی چوٹیں لگ سکتی ہیں یا ایک ہی وقت میں ایک سے زیادہ لوگ حادثے کا شکار ہو سکتے ہیں اس لیے طبی امداد مہیا کرنے والے شخص کے لیے بہت ہی اہم ہے کہ وہ ان میں یہ تیز کر سکے کہ کن مریضوں کو زیادہ جلدی طبی امداد کی ضرورت ہے اور کون کچھ وقت کے لیے انتظار کر سکتے ہیں۔
 - iv- چوٹ کی مہم سب سے زخمی کو ڈاکٹر، ہسپتال یا گھر تک پہنچانے کا بلاتا خیر بندوبست کریں۔ اس کی ذمہ داری اس وقت تک ختم نہیں ہوتی جب تک کہ زخمی ڈاکٹر، نرس یا کسی تجربہ کار شخص کی سہر داری میں نہ چلا جائے۔ اس پر لازم ہے کہ وہ وہاں سے اس وقت تک نہ جائے جب تک کہ وہ اپنی رپورٹ متعلقہ حضرات کو پیش نہ کر دے اور انہیں اس کی مدد کی مزید کوئی ضرورت نہ رہے۔
- ابتدائی طبی امداد کے اہم ترین طریقے:

کسی زخمی کی جان بچانے کی خاطر ابتدائی طبی امداد دینے والے کے لیے ضروری ہے کہ وہ ان تین اہم ترین ضروریات کو قائم رکھنے کی ہر ممکن کوشش کرے اور سہولت کے پیش نظر انہیں انگریزی کے حروف A, B, C سے ظاہر کیا جاتا ہے۔

"A" (Airway) ہوا کے راستے کا کھلا رہنا۔

"B" (Breathing) مناسب سانس کا جاری رہنا۔

"C" (Circulation) دوران خون قائم رہنا۔

انسان کے زندہ رہنے کے لیے اس کے پیچھڑوں میں آکسیجن کا چاہنا اشد ضروری ہے، جہاں سے وہ خون میں مل کر جسم کے تمام حصوں میں پہنچ جاتی ہے۔ جسم میں کچھ حصے ایسے بھی ہیں کہ اگر ان کو کچھ وقت کے لیے آکسیجن نہ مل سکے تو ان پر زیادہ فرق نہیں پڑتا لیکن کچھ حصے ایسے بھی ہیں جو اس کی کیا نہ ملنے سے بہت جلد متاثر ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔ مثلاً دماغ کے اہم حصے طبعی صرف تین منٹ آکسیجن نہ ملنے کی وجہ سے مر جاتے ہیں۔ تین جنگائی صورتیں ایسی ہیں جن میں دھمکی کی زندگی کا دار و مدار ذیل میں دی گئی بنیادی ضرورتوں میں خلل پڑنے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ (ان کی ترتیب حالات کی مطابقت سے تبدیل ہو سکتی ہے)۔

i- سانس لینے میں مشکل یا دل کے دھڑکنے کا بند ہونا۔

ii- خون کا شدت سے بہنا۔

iii- بے ہوش ہو جانا۔ جس کی وجہ سے ہوا کے راستے میں اور پھر بعد میں سانس لینے کے عمل میں خلل پڑنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

سانس لینے کے راستے کا کھلا رہنا بہت ہی اہم ہے تاکہ صاف اور تازہ ہوا پیچھڑوں میں جائے اگر کسی وجہ سے سانس رگ جائے تو مصنوعی طریقہ سے سانس کو جاری کرنے کی کوشش کی جائے لیکن اگر جسم میں خون کی گردش بند ہو جائے تو اس صورت میں چھاتی پر بیرونی طور پر دباؤ (External Chest Compression) ڈالا جائے تاکہ دل کے پمپنے سے خون شریانوں کے ذریعے اہم اعضا میں پہنچ سکے۔ آپ کے لیے سانس لینے اور خون کے جسم میں گردش کرنے کے عمل سے پوری طرح سے واقف ہونا، اس لیے ضروری ہے تاکہ آپ ان خاص طریقوں (Techniques) کو بہتر طور پر استعمال کر سکیں۔

آگ

جلنے سے پیدا شدہ زخم (Burn and Scald):

حرارت، کیمیائی مادے یا شعاعیں جسم کی بافتوں میں زخم کر دیتے ہیں۔ حرارت سے پیدا ہونے والے زخم سرفہرست ہیں۔ یہ زخم مختلف نوعیت کے ہوتے ہیں جو اپنی جسامت اور گہرائی کی مناسبت سے جلد اور اس کے نیچے کے حصوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ بہت سارے زخموں کو فوری طبی امداد کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ جلد کے جل جانے کی وجہ سے جراثیم کے جسم میں داخل ہونے کے خلاف حفاظتی اسٹریٹم ہو جاتا ہے اور نظام خون کو نقصان پہنچنے کی وجہ سے جسم میں سے سیال مادہ "سیرم" (Serum) باہر نکلنا شروع ہو جاتا ہے۔ جس کی کمی ہونے کی وجہ سے صدمے (Shock) کا اندیشہ ہو سکتا ہے۔

جلنے کے زخموں کی اقسام:

i- خشک حرارت سے پیدا شدہ زخم (Dry Heat Burns):

سگریٹ یا کسی گرم چیز مثلاً گرم استری کو چھونے کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ اسی قسم کے زخم کسی تیز رفتار چیز سے رگڑ کھانے کی وجہ سے بھی پیدا ہو سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر رسی تیزی سے ہاتھوں میں سے گزرے (Rope Burn)۔

ii- مائع حرارت (Wet Heat) سے پیدا شدہ زخم (Scalds):

کسی بھاپ، گرم پانی یا گرم تیل کے گرنے سے پیدا ہو سکتے ہیں۔

iii- سردی سے پیدا شدہ زخم (Cold Burns):

مائع آکسیجن، مائٹروجن، خشک برف (Dry Ice) یعنی ٹھوس کاربن ڈائی آکسائیڈ یا اسی قسم کے دوسرے کیمیائی مادوں کو ٹنگے جسم ٹھونے سے پیدا ہو سکتے ہیں۔

iv- کیمیائی مادوں کو ٹھونے سے پیدا شدہ زخم (Chemical Burns):

گھریلو صفائی یا صنعتی استعمال میں آنے والے تیزابی یا "الکلی" خاصیت کے بہت سارے ایسے کیمیائی مادے ہوتے ہیں جن کے جسم پر لگ جانے سے زخم پیدا ہو جاتے ہیں۔

v- بجلی کا کرنٹ لگنے سے پیدا ہونے والے زخم (Electrical Burns):

برقی رو یا اس سے پیدا ہونے والی حرارت سے بھی جلد اور اس کے نیچے بافتوں میں زخم ہو سکتے ہیں۔

vi- شعاعوں کے ذریعے پیدا ہونے والے زخم (Radiational Burns):

سورج کی شعاعیں یا روشنی کسی چمک دار سطح سے منعکس ہو کر جلد اور آنکھوں کو نقصان پہنچا سکتی ہیں (برق) اور کبھی کبھار "ایکس ریز" (X-Rays) یا ایسی دوسری شعاعوں کی بڑی مقدار جلد پر زخم ڈال سکتی ہیں۔

جلنے کے زخموں کی درجہ بندی:

زخموں کی درجہ بندی جسامت، زخموں کی گہرائی اور شدت کی مناسبت سے کی جاتی ہے اور انہیں بنیادوں پر ان کا علاج کیا جاتا ہے۔ ان زخموں کو مندرجہ ذیل تین درجوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

i- سطحی یا ہلکے زخم:

اس درجے کے زخم جلد کی اوپر ہی محدود ہوتے ہیں۔ متاثرہ حصہ سرخ ہو جاتا ہے اور اس میں سوجن بھی ہو جاتی ہے اور اسے ہاتھ لگانے سے درد ہوتا ہے۔ اس نوعیت کے زخم خود بخود ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

ii- درمیانے زخم:

متاثرہ حصے پر پچھالے پڑنے کے ساتھ ساتھ سوج بھی جاتا ہے۔ اس علاقے کے ارد گرد علاقہ سرخ ہو جاتا ہے۔ اس میں جراثیم کے داخل ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ اس کا علاج ڈاکٹر سے کروانا چاہیے۔

iii- گہرے زخم:

اس قسم کے زخم میں جلد کی تمام تہیں متاثر ہو جاتی ہیں اور ہلکے پیلے رنگ اور چکنی یا بعض اوقات ٹھنسی ہوئی نظر آتی ہیں۔ اس درجے کے زخم میں درد نہیں ہوتا کیونکہ متاثرہ حصے کی اعصابی نسلوں کو نقصان پہنچ جاتا ہے۔ اس درجے کے زخموں کا علاج ڈاکٹر سے کروانا چاہیے۔

آبلہ درجہ والے (Blister):

یہ جلد کو حرارت یا رگڑ لگنے سے نقصان کے نتیجے میں پیدا ہوتے ہیں۔ متاثرہ حصے کی بانٹوں کو نقصان پہنچنے کی وجہ سے ان میں سے سیال مادہ یا "سیرم" نکلنا شروع ہو جاتا ہے جو جلد کی اوپر کی تہہ کے نیچے جمع ہو جاتا ہے۔ اس کے ٹھیک ہونے پر جلد کی نئی سطح اس پانی کے نیچے بن جاتی ہے اور یہ پانی دوبارہ جسم میں جذب ہو جاتا ہے اور آخر کار نو پر والی پرانی تہہ خود بخود اتر جاتی ہے۔ اس لیے ان میں جراثیم داخل ہونے کے پیش نظر انہیں کبھی بھی نہ چھیلا جائے۔ اگر کسی وجہ سے چھالا پھوٹ جائے تو اسے مزید نقصان سے بچانے کی خاطر احتیاطی تدابیر کے طور پر اس پر صاف کپڑے کی پٹی باندھ دیں۔

خشک اور مانع حرارت سے پیدا شدہ زخموں کی ابتدائی طبی امداد:

اس طرح کے زخموں سے گھریا صنعتی اداروں میں کام کرنے والوں کو اکثر سابقہ پڑتا ہے اور یہ حادثاتی اموات کا ایک بڑا سبب ہیں۔ اس قسم کے زخموں کو جلد از جلد ٹھنڈا کیا جائے تاکہ حرارت کی وجہ سے ان زخموں کے نیچے کی بانٹوں کو مزید نقصان پہنچنے سے بچایا جاسکے اور درد، سوجن اور صدمے کے اندیشے کو کم سے کم کیا جاسکے۔ ان زخموں کو ٹھنڈا کرنے کا سب سے موثر طریقہ یہ ہے کہ متاثرہ حصے کو ٹھنڈے پانی میں ڈبو دیں اور ایسے کپڑے جو اٹھتے ہوئے محلول میں بھیج سکے ہوں جو نمی ٹھنڈے ہونے شروع ہو جائیں۔ انہیں اتار دیجیے۔ لیکن ایسے کپڑے جو سوکھ چکے ہوں یا مٹی کر جسم کے ساتھ چپک گئے ہوں انہیں اتارنے کی کوشش نہ کی جائے، کیونکہ ایسا کرنے سے جراثیموں کے جسم میں داخل ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ ہلکے پھلکے زخموں کا علاج موقعہ پر ہی کیا جاسکتا ہے لیکن اگر زخموں کی شدت کا اندازہ نہ لگایا جاسکے تو فوراً اکثر کی خدمات حاصل کی جائیں۔ رگڑ سے پیدا ہونے والے پھیالوں کا بھی ہلکے پھلکے زخموں کی طرح سے علاج کیجیے۔

چلنے کے ہلکے پھلکے زخموں کی عمومی ابتدائی طبی امداد:

(الف) مریض کا حوصلہ بلند کرنے کے ساتھ ساتھ چلے ہوئے حصے کو ٹھنڈے پانی میں دس منٹ کے لیے ڈال دیں۔ اگر پھر بھی درد نہ جائے تو اب مزید کچھ دیر کے لیے ٹھنڈے پانی میں ڈبو کر رکھیں۔ اگر پانی دستیاب نہ ہو تو کوئی ایسا محلول جو بے ضرر ہو استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً ڈو دو دو وغیرہ۔ اس سے پیشتر کہ متاثرہ حصے نو بہنا شروع ہو جائیں احتیاط سے ان حصوں پر سے ایسی تمام چیزیں ہٹا دیں جو بعد میں مشکلات پیدا کر سکتی ہیں۔ مثلاً انگلی، گھڑی، جوتے، چوڑیاں، نلے، پٹی یا ٹنگ کپڑے وغیرہ۔ متاثرہ حصے پر صاف اور اگر ممکن ہو تو جراثیم سے پاک پٹی (Sterilized) باندھ دیں، لیکن مندرجہ ذیل میں سے کسی کو بھی ہرگز استعمال نہ کریں۔

(ب) زخم دھونے کے "لوٹن" (Lotion) یا مرہم یا کوئی پگھنی چیز وغیرہ۔

چلنے کے گہرے زخموں کی عمومی طبی امداد:

ان میں بالکل وہی طریقہ کار اپنایا جاتا ہے جو ہلکے پھلکے زخموں کی صورت میں کیا جاتا ہے لیکن اگر ضرورت پڑے تو مندرجہ ذیل مزید حفاظتی اقدامات کیے جاسکتے ہیں۔

i- ٹانگ اور بازو کے جلنے کی صورت میں ان کو ناقابل حرکت بنانے کے لیے کھپاچ یا کھسچیاں (Splints) استعمال کی جاسکتی ہے پھر اس کو دل کی نسبت اونچا اٹھایا جائے۔

ii- اگر زخمی شخص ہوش میں ہو تو اسے وقفہ وقفہ سے ٹھنڈا پانی پینے کو دیا جائے تاکہ جسم میں سے خضاک ہونے والے سیاہ مادے کو پورا کیا جاسکے۔

iii- اگر سانس رک جائے اور دل دھڑکنے بند ہو جائے تو فوراً ہی مصنوعی طریقہ سے سانس جاری کرنے کی کوشش کی جائے۔

iv- اگر زخمی شخص بے ہوش ہو لیکن اس کا دل معمول کے مطابق دھڑک رہا ہو تو اسے آرام دہ حالت میں لٹا دیا جائے۔

v- مریض کو ہسپتال بھیجنے کا جلد از جلد بندوبست کیا جائے۔

کیمیائی مادوں سے پیدا شدہ زخموں کی ابتدائی طبی امداد:

ایسے بہت سارے کیمیائی مادے یا کیمیکلز ہیں جو اگر جلد پر لگ جائیں تو جلن پیدا ہو جاتی ہے اور متثرہ جھکے یا فتوں کو گہرا نقصان پہنچتا ہے۔ کچھ ایسے کیمیکلز بھی ہیں کہ جب وہ جلد پر لگ جائیں تو اس میں جذب ہو کر موت کا سبب بھی بن جاتے ہیں۔ بہت سے گھریلو یا صنعتی کیمیائی مادے ایسے ہیں جن سے جلد جل جاتی ہے۔ سوڈا کاسٹک، ”لیچ“ (Bleach) گھریلو صفائی کے ”کلیئر“ (Cleaners) اور پینٹ وغیرہ۔ اس طرح کے حادثوں میں فوراً ہی حفاظتی قدم اٹھانا نہایت ضروری ہے۔ ایک بات ذہن نشین کر لی جانی چاہیے کہ زخمی کے نزدیک جانے سے پیشتر اپنی حفاظت کا خیال رکھیں۔

ابتدائی طبی امداد (First Aid):

متاثرہ جھکے کو پانی کے عمل کے نیچے 10 منٹ رکھیں تاکہ بافتوں کو مزید نقصان نہ پہنچنے پائے۔ مریض کے کیمیائی مادے سے آلود کپڑے اسی دوران اُتار دیے جائیں لیکن اس بات کی احتیاط رہیں کہ یہ امداد دینے والے کو لگنے نہ پائے، ان زخموں کا علاج حرارت پیدا ہونے والے گہرے زخموں کی طرح سے کریں اور مریض کو جلد از جلد ہسپتال لے جانے کا بندوبست کریں۔

برقی زو سے پیدا ہونے والے زخم کی ابتدائی طبی امداد:

ان جگہوں پر جہاں سے کافی اونچی طاقت (High Voltage) کی برقی زو جسم میں داخل ہو اور جہاں سے وہ اس میں سے خارج ہوئی ہو۔ جلد میں گہرے زخم پیدا ہو جاتے ہیں۔ برقی زو کے جسم میں سرایت کرنے سے سانس لینے اور دل کے دھڑکنے کے عمل کی صلاحیت میں بھی خلل پڑ سکتا ہے۔

ان میں بالکل وہی طریقہ کار اپنایا جائے جو خشک حرارت سے پیدا شدہ گہرے زخموں کی صورت میں کیا جاتا ہے۔

بجلی کا کرنٹ لگنا

بجلی کی زورسایت کر جانے سے جسم پر بہت مضر اثرات پڑ سکتے ہیں یا موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ بجلی کا جھٹکا لگنے سے بعض اوقات دل کے عضلات کا پھٹنے لگتے ہیں اور تھڑھراہٹے لگتے ہیں یا پھر دل کی دھڑکن کے بالکل بند ہو جانے کا سبب بن جاتا ہے۔ جس جگہ سے بجلی کی زورسایت میں داخل ہوتی ہے اور جہاں سے وہ اس میں سے خارج (Earth) ہوتی ہے ان جگہوں سے جلد بُری طرح جھلس جاتی ہے۔ ظاہری طور پر یہ زخم معمولی نظر آتے ہیں لیکن درحقیقت جسم میں زورسایت کی باتوں کو نقصان پہنچ چکا ہوتا ہے۔ بجلی کی زورسایت کرنے سے سانس لینے کا عمل اور دل کی کارکردگی متاثر ہو جاتی ہے یعنی زیادہ وولٹیج (High Voltage) کی برقی زورسایت زیادہ نقصان پہنچائے گی۔ کم وولٹیج (Low Voltage) کے گھریلو، دفاتر، ورکشاپوں اور دوکانوں میں استعمال ہونے والے برقی آلات یا تاروں سے بجلی کا جھٹکا لگ سکتا ہے۔ اگرچہ تمام چیزیں اچھی طرح سے ایسے مادوں سے مشغول (Insulate) کیا جاتا ہے۔ جن میں سے برقی زور نہ گزر سکے۔ لیکن پھر بھی تار، سوئچ (Switches) اور دوسرے بجلی کے آلات ان حادثوں کے موجب بنتے ہیں۔ پانی بجلی کا بہت اچھا موصل ہے، (Good Conductor)، اس لیے گیلے ہاتھوں سے یا گیلے فرش پر کھڑے ہو کر بجلی کی اشیا کو استعمال کرنے میں احتیاط برقی چاہیے۔ کیونکہ اس طرح بجلی کا جھٹکا لگنے کے زیادہ امکانات ہوتے ہیں۔ طوفان کے دوران آسمانی بجلی بھی ایک قدرتی زور ہے ہوتا ہے جو اکثر اس علاقہ کی بلند ترین چیز کے ذریعے زمین میں چلی جاتی ہے، مثلاً بلڈنگ، درخت، مینار یا ٹوپے کا کھمبا وغیرہ، اگر کوئی شخص اس علاقہ کی مناسبت سے خود ہی لمبا ترین ہو تو آسمانی بجلی اس پر بھی اثر انداز ہو سکتی ہے۔ آسمانی بجلی کا کرنٹ (Current) بہت ہی مختصر مدت کے لیے ہوتا ہے۔ اس لیے یہ لگنے والے جاندار کی ہوش آزاد ہوتی ہے۔ لیکن بعض اوقات فی الفور موت واقع ہو سکتی ہے یا اس کے کپڑوں میں آگ لگ سکتی ہے۔ برقی زور کا جھٹکا لگنے کے بعد سب سے اہم قدم مریض کو خطرے کی جگہ سے فوری زور لے جانا ہے۔ برقی زور کا جھٹکا لگنے کا کوئی بھی سبب ہو، اس وقت تک مریض کو ہاتھ نہ لگائیں جب تک کہ آپ کو یقین نہ ہو جائے کہ مریض کا خطرے کے ماخذ سے تعلق ختم ہو چکا ہے۔

اگر حادثہ ”ہائی وولٹیج“ کی بنا پر ہوا ہو تو متاثرہ شخص کے نزدیک جانے کی کبھی کوشش نہ کریں بلکہ پہلے پولیس اور متعلقہ محکمہ کو اطلاع دیں اور اس وقت تک انتظار کریں۔ جب تک کہ متعلقہ محکمہ برقی زور بند نہ کر دے۔

برقی زور سے متاثرہ شخص کی علامات:

i- عام طور پر بجلی کا جھٹکا لگنے سے سانس رک جاتا ہے اور متاثرہ شخص کا چہرہ بالکل زور ہو جاتا ہے کیونکہ دل کی دھڑکن اور سانس بند وقت بند ہو جاتے ہیں۔

ii- جہاں سے برقی زور جسم میں داخل ہوئی ہو اور جہاں سے خارج ہو، وہاں گہرے زخم بن جاتے ہیں۔

iii- صدمے (Shock) کی تمام علامات اکثر ظاہر ہو جاتی ہیں۔

ابتدائی طبی امداد (First Aid):

- i- سب سے پہلے تو بجلی کی رو سے چھٹکارا حاصل کیا جائے اور اگر ممکن ہو تو مریض کو جلد از جلد ہسپتال پہنچایا جائے۔
- ii- اگر مریض سانس نہ لے رہا ہو تو مصنوعی طریقہ سے منہ سے منہ لگا کر سانس جاری کرنے کی کوشش کی جائے۔
- iii- اگر مریض بے ہوش ہو لیکن معمول کے مطابق سانس لے رہا ہو تو مریض کو آرام دہ حالت میں لٹا دیں۔ وہ خود بخود ہوش میں آجائے گا۔
- iv- جلے ہوئے زخموں کا معائنہ کرنے کے بعد ان پر صاف اور خشک پٹی باندھ دیجیے۔
- v- صدمے (Shock) کا مناسب علاج کریں۔

کم مقدار کی برقی ترو سے بچاؤ (Low Voltage):

ایسی تمام صورتوں میں آپ برقی ترو کا تسلسل بجلی کا ”مین سوئچ“ (Main Switch) بند کر دیں یا پلگ نکال دیں۔ لیکن اگر آپ ایسا کرنے سے قاصر ہیں تو آپ کسی ایسی چیز پر کھڑے ہو کر جو سوکھی ہو اور بجلی کی اچھی موصل نہ ہو، مثلاً لکڑی کا تختہ، دروازے کا پائیدہ ان، کرسی، سنول یا چھتری سے مریض کو برقی ترو سے دور دھکیل دیں یا متبادل طور پر رسی کا پھندا پاؤں کے گرد ڈال کر ڈور چھسٹ لیں، کسی بھی صورت میں دھات کی بنی ہوئی کسی چیز سے یا تیلے یا تھ سے مریض کو ہرگز نہ چھوئیں۔ اگر کوئی بھی چیز دستیاب نہ ہو تو مریض کے کپڑے کو کچڑ کر کھینچ لیا جائے۔

بڑی طاقت کی برقی ترو (High Voltage):

اس قسم کی برقی ترو اونچے کیموں یا زمین دوز موٹی تاروں (Cables) میں ہوتی ہے۔ اس کا جھکا مہلک ہوتا ہے۔ اس قسم کی برقی ترو گھٹے سے بہت سے زخم ہو جاتے ہیں اور یکدم عضلات کے سکڑنے سے پیدا شدہ کھچاؤ کی وجہ سے انسان جھٹکے سے زور فاسلے پر گر جاتا ہے۔ لیکن اگر مجروح ابھی تک تار سے لگا ہوا ہو تو نہ تو آپ اس کے نزدیک جانے کی اور نہ ہی اس کی جان بچانے کی کوشش کریں کیونکہ اکثر اوقات اس قسم کی برقی ترو تاروں سے 18 میٹر دور کھڑے انسان تک قوس کی شکل میں پہنچ سکتی ہے اور ایسی غیر موصل چیزیں مثلاً لکڑی کا تختہ یا کپڑے آپ کو کسی قسم کا تحفظ نہیں دے سکتے۔ آپ پر لازم ہے کہ پولیس اور متعلقہ محکمہ کو جلد از جلد بلائے کی ہر ممکن کوشش کریں اور تماشائیوں کو مجروح سے دور رکھیں۔ ابتدائی طبی امداد صرف اس وقت مہیا کی جائے جب تک کہ متعلقہ محکمہ کے اہلکار آپ کو اس بات کا یقین نہ دلا دیں کہ برقی ترو مکمل طور پر بندی چا چکی ہے۔

زہر

زہر ایسی چیز کو کہتے ہیں جس کی کچھ مقدار جسم میں داخل ہو جائے تو زندگی کا خاتمہ کر دے۔

زہر جسم میں مندرجہ ذیل طریقوں سے داخل ہو سکتا ہے۔

- i- منہ کے ذریعے، کھانے پینے کی چیزوں کے ساتھ۔

ii- بھیچڑوں کے ذریعے سے یعنی زہریلی گیس اور بخارات کے سانس کے ساتھ داخل ہونے سے۔

iii- جلد کے اندر داخل ہونے سے مثلاً سانپ کے ڈسنے سے یا انجکشن لگانے سے وغیرہ۔

یہاں مختلف ذہروں میں پانچ کا ذکر کیا جائے گا:

1- بیلاڈونا (Belladonna):

یہ ایک قسم کی بوٹی ہے۔ اس کا ست نکال کر دوائی بنائی جاتی ہے۔ لیکن اس بوٹی میں جو زہر ہے اگر وہ جسم میں داخل ہو جائے تو گلا خشک ہو جاتا ہے۔ چہرہ سرخ اور جلد گرم محسوس ہوتی ہے، آنکھوں کی پتلیاں کھیل جاتی ہیں اور تیز روشنی میں بھی سہا نہیں سکتیں۔ مدہوشی اور غشی طاری ہو جاتی ہے۔ حرکت قلب اور تنفس کے بند ہو جانے سے موت واقع ہو جاتی ہے۔

طبی امداد:

تقے اور دوسری ترکیبوں سے زہر کو جسم سے خارج کرنے کی کوشش کی جائے۔ مریض کو ہرگز سونے نہ دیا جائے۔ اسے نہلایا جائے یا دگائے رکھا جائے۔ منہ پر غٹھ سے پانی کے پھیٹے مارے جائیں۔ گرم کافی یا برانڈی کے چند قطرے پلا کر جسم کو گرم رکھا جائے۔ اگر حالت زیادہ خراب ہو جائے تو مصنوعی تنفس کے طریقے عمل میں لائے جائیں اور مریض کو جلد ہسپتال لے جایا جائے۔

2- افیون (Opium): صفحہ 304 پر ملاحظہ ہو۔

3- سکنبیا (Arsenic): صفحہ 306 پر ملاحظہ ہو۔

4- الکوحل (Alcohol):

الکوحل دنیا میں سب سے زیادہ استعمال کیا جانے والا سرور آور مشروب ہے۔ لیکن یہ مشروب استعمال کرتے والے کو عادی بنانے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ ان کی طلب اور مقدار میں اضافہ ہوتا ہے چلا جاتا ہے۔ حتیٰ کہ وہ اس کے عادی بن جاتے ہیں۔ شراب نوشی نہ صرف اخلاقی، بلکہ طبی، نفسیاتی اور سماجی مسئلہ۔ کیونکہ الکوحل نے مختلف مشروبات کے استعمال سے صحت پر بُرا اثر پڑتا ہے۔ یہ نہ صرف اس شخص کی معاشی حالت اور سماجی حیثیت کو متاثر کرتا ہے۔ بلکہ اس کے اہل خانہ اور ماحول پر بھی بُری طرح سے اثر انداز ہوتے ہیں۔

الکوحل کے مشروبات کو دو قسموں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے:

i- کشید شدہ مشروب: مثلاً "برانڈی"، "وٹکی"، "رم" اور "واڈکا" وغیرہ۔

ii- غیر کشیدہ مشروب: یہ ایسے مشروب ہوتے ہیں جنہیں کشید نہیں کیا جاتا مثلاً "بیر" (Beer)، "وائن" (Wine) اور "لیکوئر" (Liquor) وغیرہ۔ زیادہ تر لوگ انہیں ٹھکانے ڈور کرنے، بھوک میں تیزی لانے، ذاتی گفتگوات سے چھٹکارا پانے یا تومندی کے لیے استعمال کرتے ہیں۔

الکوحل کے مضراثرات:

الکوحل "میو کسمیرین" کے ذریعے جلد ہی خون میں شامل ہو جاتی ہے۔ اس کا 80 فیصد چھوٹی آنت اور بقیہ 20 فیصد معدے کے ذریعے خون میں جذب ہوتا ہے۔ اس کے جسم میں جذب ہونے کا عمل مندرجہ ذیل عناصر پر ہوتا ہے۔ مثلاً مشروب میں الکوحل کی کتنی مقدار ہے اور اس وقت معدے میں کتنی خوراک تھی۔ جتنی زیادہ مقدار اس میں ہوگی اسی تناسب سے یہ خون میں شامل ہوگی اگر اسے بغیر پانی ملائے خالص حالت یا خالی معدہ پیا جائے تو یہ بہت ہی جلد اثر کرتی ہے لیکن اگر اسے کھانا کھاتے وقت استعمال کیا جائے تو اس کا اثر تقریباً آدھا رہ جاتا ہے۔ الکوحل غذا کے معدے میں ٹھہرنے کے وقت میں کمی کر دیتی ہے۔ یعنی خوراک پر معدے کی تمام تر وائس پوری طرح عمل پذیر نہیں ہو پاتیں کہ اسے چھوٹی آنت میں دھکیل دیا جاتا ہے۔ اس وقت میں بھئی بھی کمی پیدا ہوگی اسی رفتار سے یہ جسم میں جذب ہوگی۔ اسی طرح ذر، غصہ، دھن، دباؤ، تھکی آنا وغیرہ، سب خوراک کا معدہ میں ٹھہرنے کے وقت میں کمی کا سبب بنتے ہیں۔ الکوحل کا جسم میں جذب ہونے کا وقت کا دار و مدار مختلف افراد میں مختلف حالت میں مختلف ہوتا ہے۔ الکوحل خون میں شامل ہو کر دورہ اصفہر (پورل سسٹم) کے ذریعے جگر میں پہنچتی ہے اور پھر زریں ورید اعظم (Vena Cava) کے ذریعے دل میں پہنچ جاتی ہے۔ وہاں اسے جسم کے ہر حصے میں بھیج دیا جاتا ہے۔ ایک گرام الکوحل سے سات کیلوری قوت یا "انرجی" حاصل ہوتی ہے۔ جسم میں اس کا "مینا یولوم" (یعنی جسم میں پیدا ہونے والے کیمیائی اعمال) کا زیادہ عمل جگر میں ہوتا ہے۔ یہاں اس کا 85% کاربن ڈی آکسائیڈ اور پانی میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ جبکہ بقیہ حصہ جسم کے دوسرے حصوں میں قابل حل بن جاتا ہے اور 2 سے 5 فیصد پیشاب، سانس اور پسینہ کے ذریعے جسم سے خارج ہو جاتا ہے۔ جسم کے اعضا پر اس کے اثرات کے ظاہر ہونے کا دار و مدار خون میں الکوحل کی مقدار پر ہوتا ہے جب غلیظے میں تھوڑی سی مقدار میں الکوحل موجود ہو تو یہ اس کی کارکردگی میں اضافہ کر دیتی ہے لیکن اگر یہ مقدار زیادہ ہو تو اس کی کارکردگی میں کمی پیدا کرتی ہے لیکن اگر اس کی مقدار بہت ہی زیادہ ہو تو وہ اس کے معمول کے اعمال کو زری طرح سے متاثر کر دیتی ہے یا پھر اسے مردہ کر دیتی ہے۔

مرکزی اعصابی نظام پر اثرات:

اس نظام پر سب سے جلد ہونے والے اثرات کا ظہور جذبات، قوت فیصلہ، یادداشت، سمجھنے کی صلاحیت اور دوسرے دماغی اعمال پر ہوتا ہے اور یہ الکوحل کی مقدار کے تناسب سے متاثر ہوتے ہیں۔ جیسے جیسے کوئی شخص پیتا جاتا ہے۔ ویسے ویسے ہی وہ اپنے ماحول سے بے خبر ہوتا جاتا ہے۔ حتیٰ کہ تو اسے اپنی کوئی خبر رہتی ہے اور نہ ہی دوسروں کی سلامتی کا کوئی خیال رہتا ہے۔ دماغ پر اس کا اثر بڑا ڈرامائی ہوتا ہے۔ تھوڑی سی مقدار میں الکوحل ہلکا سا نشہ پیدا کرتی ہے۔ زیادہ مقدار میں پینے سے اکثر لوگوں کی شخصیت میں تبدیلی پیدا ہو جاتی ہے۔ ان کا دماغ زیادہ متحرک ہو جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے یا تو وہ زیادہ باتوں کو جانتے ہیں یا ان کا رویہ جارحانہ ہو جاتا ہے۔ اصل میں یہ خصوصی تبدیلی دماغ کے ان حصوں کے متحرک ہو جانے سے ہوتی ہے جو انہیں کنٹرول کرتے ہیں۔ الکوحل کی زیادہ مقدار استعمال کرنے سے ان حصوں کی کارکردگی میں کچھ زیادہ ہی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ جس کے نتیجے میں گھبراہٹ، مدہوشی، غیر طبیخیز، بے ہوشی یا موت واقع ہو سکتی ہے۔ عام طور پر اگر خون میں 0.05 فیصد ہو جائے تو باہمی ربط متاثر ہو جاتا ہے اگر 0.15 سے 0.20 فیصد ہو جائے تو بے ہوش ہو جاتا ہے اگر یہ 0.50 فیصد تک پہنچ جائے تو موت واقع ہو جاتی ہے۔ طویل عرصہ تک اس کا استعمال انسان کو اس کا عادی بنا دیتا ہے۔ جس سے دماغ کے "کوریئل سیل" (Corial Cell) تباہ ہو جاتے ہیں۔ دماغ کے یہ سیل دوبارہ پیدا نہیں ہوتے۔

جسم کے دوسرے حصوں پر الگوحل کے اثرات:

اس کا استعمال خوراک کی نالی میں سوزش پیدا کر دیتا ہے۔ زیادہ مقدار میں پی لینے سے دل متلائے لگتا ہے۔ اُلٹی آتی ہے اور خوراک کی نالی کی اندرونی جھلی یا استر میں زخم پیدا ہو جاتے ہیں۔ جن میں سے خون بہنا شروع ہو جاتا ہے۔ پیٹ کی تراشوں کی زیادتی کی وجہ سے لبلبہ میں سوزش ہو جاتی ہے۔ جس سے اس کی کارکردگی متاثر ہو جاتی ہے۔ یہ بات کسی سے پوشیدہ نہیں کہ جگر پر بھی اس کے برے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ یہ اس کے بہت ہی اہم حصے کو تباہ کر دیتی ہے اور اس میں "فائبروس ٹشوز" (Fibrous Tissues) اور "لیکٹک ایسڈ" (Lactic Acid) پیدا کرتی ہے۔ جس سے چربی جسم سے نکل کر جگر میں جمع ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ عموماً 10 فیصد شراب نوشوں کے جسم میں "سیروسس" (Cirrhosis) پیدا ہو جاتا ہے۔ شراب کے اثرات کی وجہ سے غذائی کمی اور جسم کی چربی کا ضیاع ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ خون کی نالیوں کی اندرونی تہ پر چربی جمع ہو جانے سے ان کا حجم کم ہو جاتا ہے۔ الگوحل سے پیشاب جلد جلد اور زیادہ مقدار میں آتا ہے۔ شراب نوشی ایک مزمن بیماری ہے۔ جس سے انسان کی شخصیت اور رویے میں تبدیلی واقع ہو جاتی ہے اور وہ شخص اس کو بار بار استعمال کرنے کا عادی بن جاتا ہے۔

نوٹ: ابتدائی طبی امداد کے لیے صفحہ نمبر 304 پر انجمن ملاحظہ کیجیے۔

سانپ کا ڈستا (Snake Bite):

ہر سال دنیا میں تقریباً پانچ لاکھ انسانوں کو سانپ ڈس لیتے ہیں اور ان میں سے تقریباً ایک لاکھ کی موت واقع ہو جاتی ہے۔ سانپوں کی بہت ساری نسلیں ایسی بھی ہیں جو زہریلی نہیں ہوتیں۔ ان کے رنگ اور جسم پر بنی دھاریوں کے علاوہ ایک مصلوبی اور واضح پہچان یہ ہے کہ ہر ایسے سانپوں کی آنکھیں تر جھکی جبکہ دوسروں کی گول ہوتی ہیں۔ سانپ کے اوپر کے جڑے میں دو تیز دانت ہوتے ہیں۔ جب سانپ کا منہ بند ہوتا ہے تو یہ دونوں دانت سکرے رہتے ہیں۔ جوں ہی وہ کاٹنے کے لیے منہ کھولتا ہے تو یہ دانت کھڑے ہو جاتے ہیں۔ ان دونوں دانتوں میں ہر ایک سوراخ ہوتے ہیں جو زہر کی قھلی کے ساتھ ملے ہوتے ہیں۔ جب سانپ کا قفا ہے تو ایک یا دو زخم آ جاتے ہیں، اس کے علاوہ ڈر اور خوف سے جلدی ہی صدمے (Shock) کے کارخانہ ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔

علامات:

جس شخص کو سانپ ڈس لے اس کی نظر میں فرق آ جاتا ہے یعنی آنکھوں کی پتلیاں پھیل جاتی ہیں۔ اس کا دل متلا سکتا ہے یا دھڑکتا کر سکتا ہے۔ جہاں سانپ نے ڈسا ہو گا وہاں پر ایک یا دو چھیدے ہوئے زخم (Punctured Wound) کے نشان ہوں گے جن میں بہت شدید درد ہو گا اور ان کے ارد گرد کا علاقہ سوج جائے گا۔ مریض سانس لینے میں تکلیف محسوس کر سکتا ہے۔ سانپ کا زہر جسم میں تحلیل کر جانے کے رد عمل کی وجہ سے مریض کے منہ سے رالیں نکلتی ہیں اور پسینہ بہنا شروع ہو جاتا ہے۔

مریض کی دیکھ بھال:

- i- مریض کا حوصلہ بلند کرنے کے ساتھ ساتھ اسے حرکت نہ کرنے دیں بلکہ لٹا دیں تاکہ ذہر خون میں جلد پھیلنے نہ پائے۔
- ii- متاثرہ حصہ کو غیر متحرک کر دیں اور اسے دل کی سطح کی مناسبت سے نیچا رکھیں۔
- iii- اگر ممکن ہو تو اس حصہ کو صابن اور پانی سے اچھی طرح سے دھوئیں۔
- iv- اگر مریض بے ہوش ہو گیا ہے لیکن وہ معمول کے مطابق سانس لے رہا ہو تو اسے آرام و راحت (Recovery Position) میں لٹا دیں، لیکن اگر اس کا سانس رک جائے تو فوراً ہی مصنوعی طریقہ سے سانس جاری کرنے کی کوشش کی جائے۔
- v- مریض کو جلد از جلد ہسپتال لے جایا جائے تاکہ مناسب علاج شروع کیا جاسکے۔

مصنوعی تنفس

(Artificial Respiration)

زندگی قائم رکھنے کے لیے آکسیجن اشد ضروری ہے۔ سانس لینے کا مقصد ہوا میں سے آکسیجن کو پیچھردوں میں منتقل کرنا ہے جہاں سے وہ خون میں شامل ہو کر تمام جسم میں گردش کرتی ہے اور کاربن ڈی آکسائیڈ جو ایک ناکارہ پیداوار ہے اسے جسم سے باہر پھینکنا ہوتا ہے۔ ہوا گیسوں کا مرکب ہے جس میں آکسیجن 21 فیصد ہے۔ اس میں سے سانس لینے کے عمل میں 5 فیصد آکسیجن استعمال ہو جاتی ہے اور باقی ماندہ 16 فیصد آکسیجن اور تھوڑی سی کاربن ڈی آکسائیڈ باہر نکل جاتی ہے۔ اس لیے جو ہوا سانس کے ذریعے ہم باہر نکال دیتے ہیں اس میں آکسیجن کی اتنی مقدار ہوتی ہے کہ بے ہوش انسان کو ہوش میں لے آسکتی ہے۔ خون کے غریخ خلیے آکسیجن کو اپنے اندر جذب کر لیتے ہیں اور وہ دل کے لگاتار پھیلنے اور سکڑنے کے عمل سے پیار کے جسم میں پھرنے لگتے رہتے ہیں۔ ہر وقت جب بھی دل کے عضلات سکڑتے ہیں تو دل کے خون کو دھکیلنے والے خانوں یعنی پمپن (Pumping Chambers) کی مدد سے خون کو نالیوں میں دھکیل دیا جاتا ہے اور جب اس کے عضلات ڈھیلے پڑتے ہیں تو خون دل کے خون کو جمع کرنے والے خانوں یعنی اڈن (Collecting Chambers) میں بھر جاتا ہے اور یہ عمل پھر اسی طرح جاری رہتا ہے۔

مریض کا سانس بحال کرنا (Resuscitation):

اگر مریض کو سانس نہ آ رہا ہو اور نہ ہی دل دھڑک رہا ہو تو آپ ان دونوں کو جلد از جلد بحال کرنے کی کوشش کریں تاکہ دماغ کو جلد ہی آکسیجن مہیا کی جاسکے۔ ہمیشہ ABC کو یاد رکھیں (صفحہ 313 ملاحظہ کریں) سب سے پہلے اس امر کی پوری تسلی کر لیں کہ مریض کا ہوا کا راستہ کھلا ہے پھر اس کے پیچھردوں میں اپنے منہ کے ذریعے ہوا بھریں تاکہ اس کے خون میں آکسیجن شامل ہو سکے اور خون کے دورے کو جاری کرنے کے لیے اس کی چھاتی کو زور سے دبائیں۔ جلد مصنوعی تنفس دینے سے مریض مزید نقصان سے بچ جاتا ہے۔ یہ عمل ہر صورت جاری رکھا جائے۔ اگر آپ کو یہ شک بھی ہو کہ مریض کا دوبارہ سانس لینا یا دل دھڑکنا ممکن نہیں لیکن پھر بھی یہ عمل اس وقت تک جاری رکھیں جب تک کہ اس کی نبض اور سانس جاری ہو نہیں جاتے یا ڈاکٹر مریض کی نگہداشت سنبھال لے یا آپ اسے تھک جائیں کہ اس ذمہ داری کو نبھانے کے قابل نہ رہیں۔

مریض کے سانس لینے اور دل دھڑکنے کی جانچ:

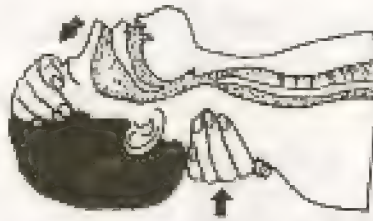
یہ جاننے کے لیے کہ مریض سانس لے رہا ہے یا نہیں۔ آپ اپنا کان مریض کے منہ کے پاس اس طرح سے رکھیں کہ اس کی چھاتی اور پیٹ کے "اُتار چڑھاؤ" کو دیکھ سکیں۔ جب مریض سانس لیتا ہے تو آپ اس کے سانس لینے کی آواز اور ہوا کے اندر جانے



اور باہر آنے کو محسوس کر سکتے ہیں اور اس کی چھاتی اور پیٹ کو دیکھ سکتے ہیں۔ جب مریض سانس نہ لے رہا ہو تو یقینی طور پر ہوش ہوتا ہے لیکن یہ بتانا انتہائی مشکل ہے کہ کس خاص لمحہ پر مریض کا سانس بند ہوا تھا۔ جب دل دھڑکنا بند ہو جائے تو مریض کے ہونٹ نیلے پڑ جاتے ہیں۔ دل کی دھڑکن کی جانچ گلے میں گتھ کے دونوں جانب متصل عضلات میں نبض کی رفتار کو محسوس کیا جاسکتا ہے (کلائی میں نبض زیادہ قابل اعتماد نہیں ہوتی)۔ طبی امداد دینے کے پہلے منٹ کے ختم ہونے پر اور پھر ہر تین منٹ بعد اس کی جانچ کرنی چاہیے۔ چونکہ دل دھڑکنا شروع کر دے گا اسی لیے نبض محسوس ہونی شروع ہو جائے گی۔

ہوا کے راستے کو کھولنا:

جب رنجی ففص بے ہوش ہو تو اس کا سانس کا راستہ تنگ یا بالکل بند ہونے کی وجہ سے سانس لینا مشکل یا ناممکن ہو جاتا ہے۔ جب مریض کا سر آگے کی جانب جھک جائے تو سانس کے راستے کو تنگ کر دیتا ہے اور گلے کے اندرونی عضلات پر اختیار شعم ہو جاتا ہے۔



جسم کی وجہ سے زبان پیچھے کی جانب پھسل جاتی ہے اور سانس کے راستے کو بند کرنے کا سبب بن جاتی ہے۔ زخمی شخص کے غیر شعوری افعال (Reflexes) کو کنٹرول کر جانے سے تھوک یا تہ گھٹے کے پیچھے حصہ میں جمع ہو جانے سے وہ اس کو بند کر دیتے ہیں جو اکثر اوقات موت کا سبب بن جاتا ہے۔ اس لیے یہ بہت اہم ہے کہ سانس کے راستے کو جلد از جلد کھولا جائے۔ اکثر و بیشتر ایسا ہوتا ہے کہ سانس کے راستے کے کھلنے ہی زخمی خود بخود سانس لینا شروع کر دیتا ہے۔ اگر مریض سانس نہ لے رہا ہو تو جتنی جلدی بھی ممکن ہو اسے مصنوعی طریقہ سے سانس دیں۔

منہ سے سانس دینا (منہ سے منہ، منہ سے ناک یا منہ سے منہ اور ناک):

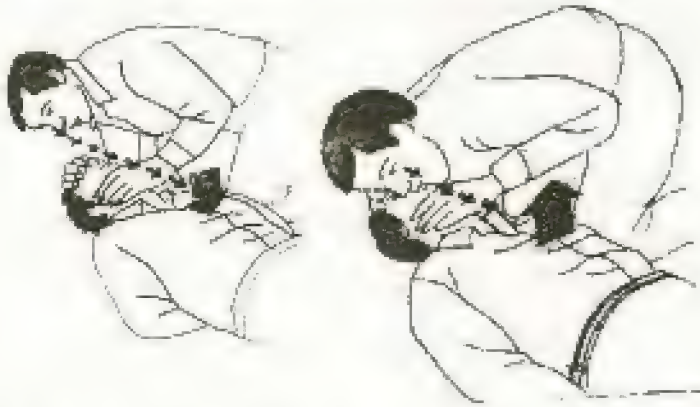
مصنوعی سانس دینے کا یہ سب سے موثر طریقہ ہے۔ اس میں آپ اپنے پیچھے دونوں کی ہوا زخمی کے منہ یا ناک یا بچوں کی صورت میں دونوں ذرائع سے اس کے پیچھے دونوں میں داخل کرتے ہیں جو ہوا ہم اس کے پیچھے دونوں میں بھیجتے ہیں اس میں آکسیجن کی مقدار 16 فیصد ہوتی ہے اور یہ مریض کی جان بچانے کے لیے کافی ہوتی ہے۔ جب آپ اس کے منہ سے منہ بٹالیتے ہیں تو چھاتی کی ٹپک وارہ یاروں کے اپنی اصلی حالت میں آنے سے ہوا باہر نکل جاتی ہے۔ منہ سے منہ لگا کر سانس دیتے وقت آپ آسانی سے مریض کی چھاتی کو ابھرتے ہوئے دیکھ سکتے ہیں اور جب مریض معمول کے مطابق سانس لینا شروع کر دے تو آپ اس کے چہرے کی رنگت میں واضح تبدیلی بھی دیکھ سکتے ہیں۔ بہت سے حالات میں منہ سے منہ لگا کر سانس دینے کے طریقہ کو ہر عمر کے لوگ بڑی آسانی سے کر سکتے ہیں اس عمل کے شروع کرنے میں دیر نہیں کرنی چاہیے۔ پہلی چار مریض سانس جلدی جلدی دیں۔ اگر مریض کا سانس چلنا شروع ہو جائے تو پھر ضرورت پڑنے پر اسے دوبارہ شروع کرنے کے لیے آپ کو ہر وقت تیار رہنا چاہیے۔ زہر خوری ایک ایسی حالت ہے جس میں منہ سے منہ لگا کر سانس دینے میں مدد کرنے والے کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اس کے علاوہ اگر منہ پر سخت چوٹ لگی ہو یا مریض انگلیاں کر رہا ہو یا مریض کسی ایسی جگہ پھنسا ہوا ہو جہاں اس کے منہ تک پہنچنا ناممکن نہ ہو۔

منہ سے منہ، منہ سے ناک یا منہ سے منہ اور ناک لگا کر سانس دینے کا طریقہ:

اگر چہرے پر "ہیلماٹ" (Hemat) یا گھٹے کے گرد گلو بند، نیک ٹائی (Neck-Tie) یا کالر بند ہو تو ان کو اٹھار یا کھول دیں اور اس بات کی مکمل تصدیق کر لیں کہ ہوا کے اندر جانے کا راستہ پوری طرح کھلا ہوا ہے اگر مریض کے منہ کے اندر کوئی چیز پھنسی ہوئی ہو تو اسے نکال دیں۔ مریض کے منہ کو پوری طرح سے کھول کر آپ ایک لمبا سانس بھر لیں اور مریض کے ناک کو چنگلی سے لے کر بند کر دیں



پھر اپنے ہونٹ مریض کے منہ پر رکھ دیں اور اگر یہ منہ سے ناک ہو تو اپنے انگوٹھے سے اس کا منہ بند کر دیں اور اپنے ہونٹ اس کے ناک پر رکھ دیں پھر مریض کی چھاتی پر لگا رکھتے ہوئے اس وقت تک ہوا بھرتے جائیں جب تک آپ یہ نہ دیکھ لیں کہ یہ پوری طرح سے پھول چکی ہے۔ اگر یہ پھول نہیں پاتی تو اس کا مطلب یہ ہے ہوا کا راستہ پوری طرح کھلا ہوا نہیں۔ آپ مریض کے سر اور جگر سے کی حالت میں تبدیلی کرنے کے بعد دوبارہ اس عمل کو دہرائیں۔ اگر پھر بھی کوئی مثبت نتیجہ نہ نکلے تو یہ ہوا کی نالی کا پوری طرح سے بند ہونے کی علامت ہے۔ آپ دوزانو پیچھ کر مریض کو اوندھے منہ سے اپنے گھٹنوں پر لٹا کر اس کی چھاتی کے پیچھے دونوں کندھوں کے درمیان زوردار تحفظ ماریں تاکہ پھنسی ہوئی اشیاء باہر نکل آئیں یا مریض کو کھڑا کر کے آگے جھکا کر اسی عمل کو دہرائیں۔ مریض کے ہچھکھکوں میں ہوا بھرنے کے بعد اپنا قبلا سانس مریض کے منہ سے دوزانہ منہ لے جا کر نکال دیں۔ مریض کی چھاتی کو نیچے جاتے ہوئے دیکھ کر پھر سے



ایک لمبا اور گہرا سانس لیں اسی عمل کا اعادہ کریں۔ پہلی چار دفعہ سانس دینے کا عمل جلدی جلدی دہرائیں اور سانس کے پورے طرح باہر نکلنے کا انتظار نہ کریں۔ اس کے بعد مریض کی نبض کی جانچ کریں اگر دل قدرتی طور پر دھڑکنا شروع ہو جائے تو بھی اس کو اس وقت تک جاری رکھیں جب تک سانس صحیح طور پر خود بخود چلنا شروع نہ ہو جائے، اگر مریض کا دل دھڑکنا بند ہو جائے تو یک دم دل پر بیرونی دباؤ ڈالنے کا عمل شروع کر دیں۔

چھاتی پر بیرونی دباؤ (External Chest Compression):

اگر منہ سے منہ لگا کر سانس دینے کا عمل دل کے دھڑکنے کو دوبارہ شروع کرنے میں ناکام رہے تو اس صورت میں مریض کو چھاتی پر بیرونی دباؤ ڈالنے کے ساتھ ساتھ مریض کے منہ سے منہ لگا کر سانس جاری کرنے کا طریقہ بھی اپنالینا چاہیے کیونکہ جب تک دل نہیں دھڑکے گا اس وقت تک آکسیجن ملا ہوا خون دل تک نہیں پہنچے گا۔

طریقہ کار:

مریض کو سخت جگہ پر پیچھے کے بل لٹا دیں اور آپ اس کی چھاتی کے پاس دل کی جانب دوزانو پیچھ جائیں۔ اس کی چھاتی کے درمیانی ہڈی کے نچلے آدھے حصہ پر اپنی نیلی کا پچھلا حصہ اس طرح سے رکھ دیں کہ انگلیاں پسلیوں سے نہ ٹھوکیں۔ پھر اپنا دوسرا ہاتھ



اس ہاتھ پر رکھتے ہوئے انگلیاں انگلیوں میں پھنسا لیں۔ بازو سیدھے رکھتے ہوئے اپنے جسم کو اتنا آگے لائیں کہ بازو عموداً سیدھے ہو جائیں۔ ایک بالغ انسان کی چھاتی پر اتنا بازو ڈالیں کہ اس کی چھاتی کی درمیانی بڑی 4 سے 5 سینٹی میٹر تک نیچے دب جائے پھر پیچھے کی



جانب اپنے پاؤں پر بیٹھ جائیں تاکہ چھاتی پر سے دباؤ ختم ہو جائے۔ یہ عمل 30 دفعہ دہرایا جائے لیکن اس کی شرح رفتار 80 بার فی منٹ کے حساب سے ہونی چاہیے (صحیح شرح رفتار جاننے کے لیے تکنیکی مافی جائے مثلاً ایک، دو، تین، چار وغیرہ) پھر مریض کے سر کو پیچھے کی جانب کر دیں تاکہ ہوا کا راستہ کھل جائے اور مریض کے منہ سے منہ لگا کر دو دفعہ سانس دینے کا اعداد کریں۔ اس کے بعد پھر چھاتی پر 30 دفعہ بازو ڈالنے کا عمل دہرایا جائے۔ پھر دو دفعہ منہ سے منہ لگا کر سانس جاری کرنے کا عمل پہلے 2 منٹ کے بعد دل کی دھڑکن باری باری 12 دفعہ دہرانے کے بعد دل کی دھڑکن کی جانچ کی جائے جو نئی دل دو بارہ دھڑکنا شروع کر دے تو چھاتی پر بازو ڈالنے کا عمل بند کر دیں۔ لیکن منہ سے منہ لگا کر سانس دینے کا عمل اس وقت تک جاری رکھیں جب تک کہ یہ معمول کے مطابق نہ ہو جائے، اس کے بعد مریض کو آرام دہ حالت (Recovery Position) میں لٹادیں۔

دوا ابتدائی طبی امداد دینے والوں کا باہمی طریقہ کار:

اگر ابتدائی طبی امداد دینے والے دو فرد ہوں تو ان میں سے ایک سانس کی ٹالی کو کھول کر منہ سے منہ لگا کر سانس دینے اور دل کی دھڑکن کی جانچ کرنے، جبکہ دوسرا چھاتی پر بیرونی دباؤ ڈالنے کی ذمہ داری سنبھال لیتا ہے۔ اگر اس عمل کو لمبے عرصہ تک جاری رکھنے کی ضرورت ہو تو وہ دونوں ایک دوسرے کے آٹھ سانسے پیچھے جاتے ہیں۔ پہلا شخص مریض کے سر کے ایک طرف اور دوسرا اس کی چھاتی کے پہلو کی جانب گھٹنے ٹیک کر بیٹھ جاتا ہے۔ سر کی طرف والا شخص ہوا کا راستہ کھول کر منہ سے منہ لگا کر سانس دینے کا عمل چار دفعہ کرنے کے بعد دل کی دھڑکن کی جانچ بھی کرے گا لیکن اگر دل دھڑکنا شروع نہ کرے تو دوسرا شخص چانچ مرتبہ چھاتی پر دباؤ ڈالے گا اگر پھر بھی خاطر خواہ نتائج برآمد نہ ہوں تو وہ ان دونوں اعمال کی باری باری ایک منٹ میں 12 مرتبہ کی شرح رفتار سے کرتے جائیں۔ پہلی دفعہ دل کی دھڑکن کی جانچ ایک منٹ کے بعد اور پھر ہر تین منٹ کے وقفہ سے کرنی چاہیے۔ خیال رہے کہ ہر پانچویں مرتبہ دباؤ ڈالنے وقت جب ہاتھوں پر دباؤ کم ہو جائے تو سانس دینے کا عمل کیا جائے تاکہ تسلسل قائم رہے۔

دستی مصنوعی سانس دینے کا طریقہ (Manual Method of Artificial Ventilation):

منہ سے منہ لگا کر سانس دینے کا طریقہ سب سے زیادہ موثر ہے لیکن بعض صورتوں میں اس طریقہ کو اپنانا ممکن نہیں ہوتا۔ مثال کے طور پر اگر مریض کے چہرے پر ایسی چیزیں لگی ہوئی ہوں جن میں منہ اور ناک بھی شامل ہوں یا مریض بار بار اٹھ اترے کر رہا ہو یا زخمی کسی ایسی جگہ پھنسا ہو جس میں اس کا منہ نیچے کی جانب زمین سے لگا ہوا ہو اور اسے سیدھا کرنا ممکن نہ ہو یا زہر خوری کا مریض جس کے منہ سے منہ لگانے سے ٹپس نہ آو دیتے والے شخص پر برا اثر پڑ سکتا ہے۔ اگرچہ ذیل میں دیئے ہوئے طریقہ منہ سے منہ لگا کر سانس دینے کے طریقے جتنے موثر نہیں پھر بھی اوپر دی گئی صورتوں میں ضرورت کے مطابق ان میں سے کوئی سا ایک طریقہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔

ہوگلر ٹیسٹس کا طریقہ:

یہ طریقہ پسند اور اذیت کے لحاظ سے دوسرے نمبر پر ہے۔ اس میں زخمی کا منہ نیچے کی جانب ہوتا ہے اس لیے سانس لینے کا راستہ ہمیشہ کھولا ہی رہتا ہے لیکن اس طریقہ میں قہاحت یہ ہے کہ منہ نیچے کی جانب ہونے کی وجہ سے مریض کی چھاتی پر بیرونی دباؤ ڈالنا مشکل جاسکتا اور تالی اس کی دھڑکن یا اس سے پیدا شدہ دوسرے اثرات اور علامات دیکھی جاسکتی ہیں۔



مریض کو سخت جگہ پر اوندھے منہ لٹا دیں۔ ایک ہاتھ کے اوپر دوسرا ہاتھ اس طرح سے رکھ لیں کہ سران کے اوپر رہے پھر سر کو ایک جانب موڑ دیں کہ ایک طرف کا رخسار اوپر والے ہاتھ کی پشت پر ٹک جائے۔ سر کو پیچھے کی جانب موڑیے اور جڑے کو سامنے کی جانب کھینچے تاکہ ہوا کی نالی کھل جائے۔ مریض کے سر کے نزدیک سامنے کی جانب اپنا ایک گھٹنا رکھتے ہوئے اس طرح سے بیٹھ جائیں کہ آپ کا دوسرا پاؤں اس کی کہنی کے نزدیک رہے۔ اپنے دونوں ہاتھ اس کی پیٹھ پر کندھوں کے درمیان ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ دونوں



جانب رکھیں۔ اپنی کہنیاں سیدھے رکھتے ہوئے اپنے آپ کو اتنا آگے لائیں کہ بازو بالکل عموداً ہو جائیں۔ اسی حالت میں دو سینکڑے کے لیے اپنا بوجھ مریض پر ڈالیں، اس دباؤ کی وجہ سے اس کا سانس باہر نکل آئے گا۔ ایک بات کا خیال رکھیں کہ بوجھ مناسب ہونا چاہیے۔ اگر بوجھ زیادہ ہوگا تو مریض کے اندرونی اعضا کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہو سکتا ہے۔ لیکن اگر یہ بوجھ ضرورت سے کم ہو تو مطلوبہ نتائج حاصل نہیں ہو سکتے۔ پھر آپ اپنے آپ کو پیچھے کی جانب لے جائیں اور ساتھ ہی اپنے ہاتھوں کو مریض کے جسم کے ساتھ پھسلاتے ہوئے اس کی کہنیوں کو پکڑ کر اتارنا اور پراٹھا کریں کہ کھچاؤ اور مزاحمت محسوس کی جاسکے۔ اس حالت کو تین سیکنڈ کے لیے اپنائیں رکھیں۔ جس کی وجہ سے سانس اندر جائے گا (بازو بہت زیادہ زور سے نہ کھینچے جائیں) اس کے بعد مریض کے بازو پیچھے رکھ کر اپنے دونوں ہاتھ پیچھے کی جانب پھسلاتے ہوئے اس کی پشت پر لے جائیں اور یہ پورا عمل پھر سے دہرائیں۔ اس عمل کو لگاتار ایک منٹ میں 12 دفعہ کرتے جائیں۔ یہ عمل جس میں سانس کو اندر لے جانا اور پھر اسے باہر نکالنا شامل ہے۔ اس کے لیے پانچ سیکنڈ کا وقفہ رکھا ہے۔ یہ عمل چارہ دفعہ دہرانے کے بعد دل کی دھڑکن کی جانچ کریں اگر مریض کا پھر بھی سانس جاری نہیں ہوتا تو اسے سیدھا کر کے اس کی چھاتی پر مناسب بیرونی دباؤ ڈالیں اور اس کے بعد سلویٹر کا مصنوعی سانس دینے کا طریقہ اپنائیں۔ جو نئی مریض معمول کے مطابق سانس لینا شروع کر دے اسے صحت یابی کے لیے آرام دہ حالت میں لٹا دیا جائے۔

سلویٹر کا طریقہ:

اس طریقہ کے استعمال کی سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ ذہنی شخص کسی ایسی جگہ پھنسا ہوا ہے جہاں سے اسے نکالنا نہیں جاسکتا یا اس کی چھاتی پر بیرونی دباؤ ڈالنے کے لیے اسے پیٹھ کے بل کیا ہوا ہو، اس طریقہ میں ہوا کے راستے کو کھلنا رکھنے کے لیے کندھوں کے نیچے کسی چیز کو سہارے کے لیے رکھ دینا چاہیے، سب سے پہلے ذہنی کو پیٹھ کے بل زمین پر لٹا دیں۔ اس کے کندھوں کے نیچے کوٹ یا کوئی اور چیز رکھ



ریں تاکہ وہ اتنا اوپر اٹھ جائے کہ سر پیچھے کی جانب ڈھل جائے۔ یہ عمل ہوا کے راستے کو کھلا رکھنے کے لیے بہت ضروری ہے پھر زخمی کے سر کی جانب دوزانو بیٹھ کر اس کی دونوں کلائیوں کو پکڑ کر اس کی چھاتی کی ہڈی کے نچلے حصہ پر ایک کے اوپر دوسرا اس طرح سے رکھ دیں کہ یہ پیٹ سے اوپر ہی رہیں۔ پھر اپنے جسم کو سامنے کی جانب لائیں۔ اپنی پیٹھ کو سیدھے رکھتے ہوئے مریض کی چھاتی کے نچلے حصے پر دو سیکٹر کے لیے مناسب دباؤ ڈالیں پھر دباؤ ہٹا کرتے ہوئے پیچھے کی جانب اپنی ایڑیوں پر بیٹھتے ہوئے لگاتار حرکت سے مریض کے



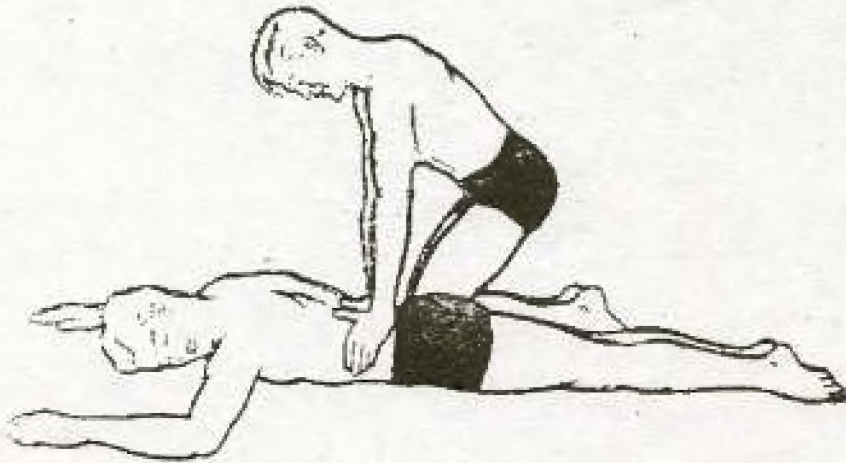
بازو اوپر اور باہر کی جانب تین سیکٹر کے لیے پھیلا دیں اور پھر اس مشق کا اعادہ ایک منٹ میں 12 دفعہ کرتے جائیں۔ یہ عمل چار بار کرنے کے بعد دل کی دھڑکن کی جانچ کیجیے اور اس عمل کو اس وقت تک جاری رکھیں جب تک کہ اس کا سانس معمول کے مطابق جاری نہیں ہو جاتا۔ اگر پھر بھی مثبت نتائج حاصل نہ ہوں تو بھی 15 دفعہ چھاتی پر دباؤ ڈالیں اور وہ دفعہ سلویسر کے طریقہ سانس دینے کے عمل کو دہراتے جائیں اور جب مریض معمول کے مطابق سانس لینا شروع کرے تو صحت یابی کے لیے آرام دہ حالت میں لٹادیں۔

شیفر کا طریقہ:

اس طریقہ میں مریض کو اوندھے منہ لٹا دیا جاتا ہے اور اس کے بازو سامنے کی جانب پھیلا دیے جاتے ہیں۔ اس کا سر ایک طرف کروایا جاتا ہے، تاکہ ناک اور منہ زمین سے دُور رہیں۔ مریض کے کپڑے ڈھیلے کر دیے جائیں۔ سانس دینے کا عمل شروع کرنے کے لیے امداد دینے والا شخص اپنا رخ مریض کے سر کی طرف کر کے اس کے ایک پہلو کی جانب اپنے دونوں گھٹنے یا اس کی رانوں کے ایک طرف ایک گھٹنا اور دوسری طرف دوسرا گھٹنا ٹیک کر بیچوں کے بل بیٹھ جائے۔ اپنے ہاتھ اس کی پسلیوں اور گولہوں کی درمیانی جگہ پر اس طرح رکھے کہ انگوٹھے ریزہ کی ہڈی کے قریب اور متوازی رہیں۔ انگلیاں قدرے کھلی ہوں اور ان کے سرے شانوں کی طرف



ہوں۔ اپنے بازوؤں کو سیدھا رکھتے ہوئے اور جسم کو آگے لا کر بوجھ ہاتھوں پر ڈالیں۔ اس عمل سے مریض کا پیٹ زمین کے ساتھ دب جائے گا اور پیٹ کے اندرونی اعضا پر وہ ”ڈایا فرام“ کو اوپر کی جانب دھکیل دیں گے۔ جس کی وجہ سے ہچھکڑوں میں سے ہوا خارج



ہونے کے ساتھ ساتھ دل پر دباؤ بھی پڑے گا لیکن زیادہ زور سے دباؤ ڈالنے کی ضرورت نہیں (تقریباً 10 سے 15 کلو گرام) کیونکہ ایک بے ہوش انسان کے عضلات ہوش مند شخص کے عضلات کی مانند مدافعت مزاحمت نہیں کرتے۔ زیادہ دباؤ کی وجہ سے جگر کو ضعف پہنچ سکتا ہے یا کوئی پہلی بھی ٹوٹ سکتی ہے۔ دباؤ دو سیکنڈ تک ڈالا جائے (سیکنڈ کی صحیح شرح رفتار جانچنے کے لیے (Twenty Two, Twenty One) گنے جاسکتے ہیں)۔ اس عمل سے پیچھڑوں میں سے ہوا خارج ہو جاتی ہے۔ پھر ہاتھوں کو پٹائے بغیر اور پیچھے بیٹھے ہوئے جسم کا بوجھ ہاتھوں پر دھکا کیجیے۔ یہ عمل تین سیکنڈ تک جاری رکھیں۔ اس سے تازہ ہوا پیچھڑوں میں داخل ہو جاتی ہے۔ یہ سارا عمل ایک منٹ میں 12 سے 15 مرتبہ کیا جائے۔ سانس دینے کا یہ عمل اس وقت تک جاری رکھیں جب تک کہ سانس معمول کے مطابق بحال نہ ہو جائے۔



مریضی ڈوی پاکستان



PUNJAB

Government of Pakistan
National Accountability Bureau Punjab
5-Club Road, GOR-I, Lahore



بد عنوانی سے پاک پاکستان — خوشحال پاکستان
بد عنوانی سے پاک پاکستان — ہمارا خواب

مریضی ڈوی پاکستان



PUNJAB

Government of Pakistan
National Accountability Bureau Punjab
5-Club Road, GOR-I, Lahore



بد عنوانی اور رشوت ستانی ضمیر کی موت ہے۔
اپنے بچوں کو رزقِ حلال کھلائیں۔

پنجاب کرکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ منظور شدہ نصاب کے مطابق معیاری اور سستی کتب مہیا کرتا ہے۔ اگر ان کتب میں کوئی قصور وضاحت طلب ہو، متن اور املا وغیرہ میں کوئی غلطی ہو تو گزارش ہے کہ اپنی آراء سے آگاہ فرمائیں۔ ادارہ آپ کا شکریہ گزارے گا۔

پینچنگ ڈائریکٹر

پنجاب کرکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ
21-ای-II، گلبرگ-III، لاہور۔



042-99230679

chairman@ptb.gop.pk

www.ptb.gop.pk

فکس نمبر:

ای میل:

ویب سائٹ:



پنجاب کریمولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور